

Vegetarisch Fit!

Kochen und

Genießen ohne Fleisch

Früchte-Tee

Kompositionen
die einheizen

Winterpunsch
selbst gemacht

Spinat-Pilz-Strudel
Seite 27

42 Rezepte

Kochschule:

Mediterrane Kartoffel-Tortilla

Weihnachts- verlosung

Preise im Gesamtwert von

1.200,- EUR

zu gewinnen

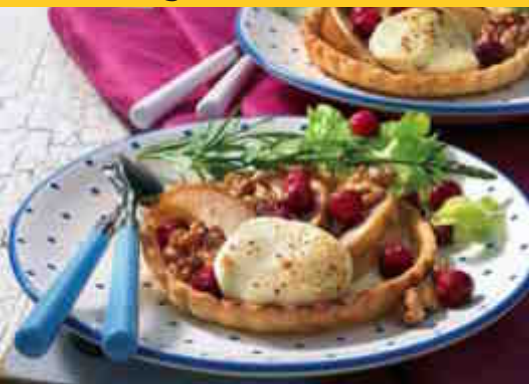
Für die Familie

Leckere Gerichte für Groß und Klein

Genuss aus dem Ofen
Lasagne, Quiche & Co.

Backen fürs Fest
Raffiniertes für Weihnachten

Zeit für Kohl!
Neues mit den Winterstars



Ab sofort im Handel!

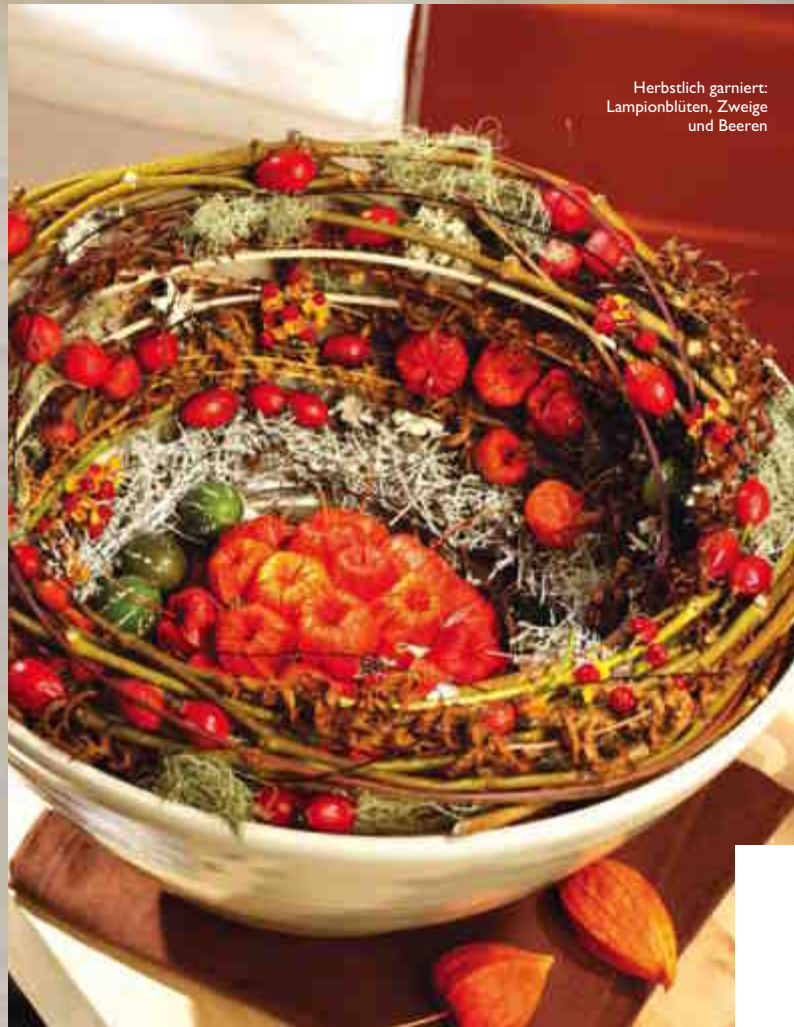
DEKORATIVE FLORISTIK | 5/2008

Dekorative FLORISTIK

Deutschland € 4,90
Österreich € 5,50 • Schweiz Sfr 9,80 • BeNeLux € 5,80
Italien € 6,60 • Frankreich € 6,60 • Finnland € 7,50

KREATIVES GESTALTEN MIT BLUMEN

Stimmungsvolle
Ideen für:
**Advent &
Winterzeit**



Herbstlich garniert:
Lampionblüten, Zweige
und Beeren

**Blumensträuße - Gestecke - Tischdekorationen
Alle Arrangements zum leichten Nacharbeiten**

Bestelladresse:

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Höhenstraße 17 · 70736 Fellbach

Tel.: 07 11/52 06 - 306 · Fax: 07 11/52 06 - 307

E-Mail: ppv@fachschriften.de · Internet: www.ppvverlag.de



Vorwort

Alle Jahre wieder

Liebe Leserinnen und Leser,

wie feiern Sie eigentlich Weihnachten? Für viele ist es immer noch ein Familienfest, bei dem endlich wieder mal alle zusammen kommen. Eines darf dabei keinesfalls fehlen: das leckere, festliche Essen. Wenn Sie an den Feiertagen Nicht-Vegetarier als Gäste haben, überlegen Sie vielleicht schon, was Sie kochen sollen. Mein Tipp: **Das Menü des Monats ab Seite 10**. Besonders die herzhaft-würzigen Nuss-Knödel und die Wirsingroulade mit der Rote-Bete-Soße eignen sich prima, um auch die an fleischige Kost gewöhnten Gaumen zu begeistern.

Hoffentlich finden Sie in der stressigen Vorweihnachtszeit hin und wieder die nötige Ruhe, auch etwas Schönes zu kochen. Passendm meist nasskalten Dezemberwetter finden Sie **ab Seite 18 leckere Backofengerichte**. Die wärmen schön von innen. Wussten Sie, dass Sie mit dem Genuss von Kohl Erkältungen vorbeugen können? Damit Sie das Wintergemüse nicht roh knabbern brauchen, gibt's **ab Seite 36** raffinierte Rezepte.

Wie in jedem Jahr zur Weihnachtszeit haben wir wieder ein **attraktives Gewinnspiel** für Sie auf **Seite 44**. Tolle Preise im Gesamtwert von rund 1.200 Euro warten auf die Gewinner. Machen Sie mit, vielleicht landet ein Päckchen auch unter Ihrem Weihnachtsbaum.

Wer in einer größeren Stadt lebt, hat wahrscheinlich keine Schwierigkeiten, sich mit typisch vegetarischen Lebensmitteln zu versorgen. Das Angebot in Naturkostläden oder Reformhäusern ist doch in aller Regel recht groß. Doch gibt es auch zahlreiche **Online-Shops**, die sich auf fleischlose Produkte spezialisiert haben. Dort kann man bequem rund um die Uhr bestellen – ideal für Menschen mit wenig Zeit oder für alle, die ländlich wohnen. **Ab Seite 52** stellen wir die wichtigsten Shops vor.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte Adventszeit und frohe Feiertage.

Herzlichst Ihre

Meike Körner

Meike Körner

Warum ist der neue Omega 3 Drink von Provamel so gut für mich?



Ganz klar!

Der neue Provamel Bio Soya Drink Omega 3 vereint durch die Kombination von Soja mit wertvollem Leinöl viele ernährungsphysiologische Vorteile in sich. Bereits 1 Glas (200ml) deckt 30% der empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren*. Die verarbeiteten Sojabohnen aus ökologischem Anbau sind absolut GMO-frei. Und wie all unsere Produkte ist auch dieser Drink rein pflanzlich – also von Natur aus cholesterin- und laktosefrei.

*WHO Europa



PROVAMEL. AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT

26
Bitte zu Tisch!



58
Eine Tasse
Winterglück



10 Himmlische
Momente



36 Kochschule



56
Backen
fürs Fest



Inhalt

Kochen & Genießen

10 Himmlische Momente

Bezauberndes Weihnachtsmenü

18 Genuss aus dem Ofen

Heiß und lecker: Käsekuchen, Quiche, Lasagne und Co.

26 Bitte zu Tisch!

Raffinierte Gerichte, die jedem schmecken

36 Kochschule:

Mediterrane Kartoffel-Tortilla

38 Zeit für Kohl

Neues mit den Stars des Winters

56 Backen fürs Fest

Das Beste aus der Weihnachtsbackstube

Küche & Haushalt

34 Küchenhelfer:

Backformen

50 Küchennews

Besser einkaufen

13 Frisch von der Oase

Bio-Datteln aus Fairem Handel

14 Newsprodukte

16 Marktfrisch:

Rotkohl

24 Gutes in der Küche:

Wacholderbeeren

42 So schmeckt Japan

Glutenfreie Nudeln mit tollem Geschmack

46 Warenkunde:

Fruchtmuse

52 Einkaufen per Mausklick

Vegetarische Online-Stores und ihr Angebot

Gesundheit & Ernährung

33 Power-Beere aus dem Himalaya

Goji – eine Frucht mit bärenstarken Kräften

58 Eine Tasse Winterglück

Wohlig-wärmende Früchtetees für die kalte Jahreszeit

Besser leben

62 Tierseite:

Säugetiere sehen rot

Magazin

6 Tipps & Trends

32 Veggie-Guide

44 Große Weihnachtsverlosung

54 Wellness & Kosmetik

60 Bücherseite

66 Leserforum

Rubriken

3 Editorial

4 Inhalt

35 Impressum

57 Herstellerverzeichnis

66 Leserforum

67 Vorschau



18 Genuss aus dem Ofen



Fit bei Brustkrebs



Foto: DAK

Die DAK bietet ein neues Bewegungsprogramm für Brustkrebs-Patientinnen an. In rund 30 Städten gibt es gezielte Therapiekurse, die nachweislich die Lebensqualität steigern, das psychische Wohlbefinden verbessern, die Fitness erhöhen und die Rückfallquote senken. Das 12-wöchige Angebot steht Versicherten aller Krankenkassen offen. Grundlage ist ein ganzheitliches Sport-, Bewegungs- und Entspannungskonzept bei Brustkrebs. Für den Kurs zahlen DAK-Versicherte

10 €, Mitglieder anderer Krankenkassen 95 €. Infos in DAK-Geschäftsstellen oder Tel.: 0 18 01/ 32 53 25 (3,9 ct/min.)



Wissen, was drin ist!

Der aid hat sein Standard-Werk „Die Zutatenliste - Kleines Lexikon der Zusatzstoffe“ aktualisiert. Auf über 50 Seiten erläutert das Heft den Aufbau der Zutatenliste und ihre gesetzlichen Hintergründe. Was verbirgt sich hinter unbekannten Bezeichnungen wie E-Nummern und welchen Zweck haben sie? Für Allergiker gibt es eine ausführliche Liste, die häufige, allergene Zutaten und ihr Vorkommen zeigt. Auch die wichtigsten Inhalte der neuen Allergenkennzeichnung sind enthalten. 2,50 € plus 3 € Versand, aid Vertrieb, Tel.: 0 22 25/ 92 61 46, Bestellung@aid.de, www.aid-medienshop.de.

Ayurveda studieren

Ayurveda-Medizin studieren auf Hochschulniveau - das wird nun erstmals auch im deutschsprachigen Europa möglich: Die Europäische Akademie für Ayurveda in Birstein führt einen berufsbegleitenden Studiengang komplett in deutscher Sprache durch. Start: November 2008. Er richtet sich an Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und andere nichtärztliche Gesundheitsberufe. Er bietet die Möglichkeit, einen Hochschulabschluss - Post-



graduate University Diploma (PG Dip) in Ayurvedic Medicine - zu erlangen und kann sogar zu einem Master MSc Ayurvedic Medicine erweitert werden. Infos: Europäische Akademie für Ayurveda, www.ayurveda-akademie.org

Äpfel beliebtestes Obst

Äpfel waren auch 2007 das am häufigsten gekaufte Obst in Deutschland. Jeder Haushalt kaufte im Schnitt 20,7 Kilogramm Äpfel. Die beliebteste Sorte ist Elstar. Die Plätze zwei bis sechs belegen die Sorten Braeburn, Gala, Jonagold, Jonagored und Golden Delicious.



Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Peta/ Steve Lee

Gekühlte Avocadosuppe

4 Personen, ca. 25 Min. + Kühlzeit

2 reife Avocados • 100 g TK-Erbsen • 600 ml kalte Gemüsebrühe • Saft einer Limette • Salz und Pfeffer

1. Avocados halbieren, Stein entfernen und schälen. Erbsen 5 Min. garen, abgießen und abkühlen lassen.

2. Avocado, Erbsen, Gemüsebrühe und Limettensaft in der

Küchenmaschine pürieren, bis eine Suppe sämiger Konsistenz entstanden ist. Ggf. mit etwas Brühe verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe kühl stellen und gekühlt servieren.

Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter www.peta.de.

Frischer Atem mit Grüntee



Grüntee hat günstige Effekte auf die Zahngesundheit. Weil die Teeblätter nicht oxidiert sind, enthalten sie deutlich mehr Polyphenole als die von Schwarztee. Polyphenole schützen nicht nur vor Karies, sie binden auch freie Radikale im Körper. Studien deuten darauf hin, dass die antioxidativ wirkenden Substanzen, z. B. Herzkreislauf-Erkrankungen sowie Krebs, entgegenwirken können. Außerdem hat grüner Tee eine antibakterielle Wirkung und deaktiviert die in der Mundhöhle angesiedelten Bakterien, die Mundgeruch verursachen.

Besser einschlafen

Nicht nur bei Erkältungen, auch bei Einschlafstörungen kann ein Glas Honigmilch Gutes bewirken. Das warme Getränk soll beruhigen und bei leichten bis mittleren Schlafstörungen helfen, den Zeitraum zwischen Zubettgehen und Einschlafen zu verkürzen. Wissenschaftlich ist dies durch den hohen Tryptophangehalt der Honigmilch erklärbar, der zu einer erhöhten Serotoninausschüttung führt. Serotonin sorgt nicht nur für psychische Ausgeglichenheit, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf die Schlaf- und Wachregulation des Menschen.



Für Sie entdeckt



24 süße Tage

„Außen drauß“ statt „innen drin“: Im Gegensatz zu den üblichen Adventskalendern sind die Schokoladenüberraschungen beim Adventskalender der österreichischen Schokoladen-Manufaktur zotter zum Greifen nah. Bestückt mit 24 unterschiedlichen Sorten wie Himbeer-Kokos, Schokobanane oder Buttercaramel à 20 Gramm. Wer den Adventskalender zusammenbaut, darf zur Belohnung die 25. Tafel vorweg vernaschen. Zotter produziert nur in Bio-Qualität und setzt ausschließlich auf Fairen Handel. Adventskalender für 29,99 € plus Versand im Online-shop unter www.holzweg-grossenhain.de.

Kostenlos!

Feine Fleisch- und Käsealternativen kennenlernen.



- rein pflanzlich
- cholesterinfrei
- proteinreich
- laktosefrei

250 Gratis*-Schnupper-Pakete!



Das ist im Paket, 100% pflanzlich:

- 1x Bratwurst Bianca, 2x Burger Mexican,
- 1x No-Muh-Chäs Kräuter, drei Rezepte und Infomaterial!



Genuss aus der Schweiz.

www.vegusto.com

VEGUSTO

Die 100% pflanzliche Alternative.

Vegusto Fleischalternativen werden auf der Basis von Weizen hergestellt. Die Käsealternativen basieren auf Reis- und Kartoffelstärke. Den Pflanzen-Power gibt es in einer breiten Produktpalette von über 50 Produkten. Wenn Sie Vegusto noch nicht kennen, würde es uns freuen, Ihnen eines von 250 kostenlosen* Kennenlernpaketen zu senden.

Einsenden an:

Vegusto.com
 Iltter 543, A-6866 Andelsbuch
 Vegi-Service AG, CH-9315 Neukirch

*Inserat ausschneiden und einsenden! Bitte vollständige Adresse, Teil, notieren.

*Angebot gilt nur, wenn Sie noch nie bei uns eingekauft haben und nur für Adressen in D, A und CH und nur einmal pro Haushalt.



Reformhaus

Natürlich...
schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe
finden Sie hier:
www.reformhaus.de

Viel trinken gegen Schnupfen

Trockene Luft in geheizten Räumen lässt die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum austrocknen. Ihre natürliche Barrierefunktion gegen Viren und Bakterien wird geschwächt. Trinkt man zudem zu wenig, wird das Blut dickflüssiger und kann die Schleimhäute nicht optimal versorgen, was sie zusätzlich anfälliger für Erkältungserreger macht. Täglich sollte man daher mindestens 1,5 Liter trinken, bei Aufenthalt in geheizten Räumen sogar noch mehr. Ideal sind Leitungswasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie stark verdünnte Säfte.



Auf der Sonnenseite



Seit 20 Jahren gibt es im österreichischen Waldviertel die Firma Sonnentor. Besonders bekannt sind ihre hochwertigen Tees und Gewürze in den schön gestalteten Verpackungen. Nun hat der Gründer und Inhaber des sympathischen Unternehmens, Johannes Gutmann, seine Lebens- und Firmengeschichte sehr unterhaltsam in einem Buch veröffentlicht. Der zweite Teil des Buches entführt den Leser in die Welt der Kräuter und Gewürze mit vielen Infos, Tipps und sogar einigen Rezepten. 29,90 € im Buchhandel oder gut sortierten Fachhandel.

Sport und vegetarische Ernährung – na klar!



Monique Zenker,
Ernährungswissenschaftlerin von
der Akademie
Gesundes Leben
in Oberursel.

Tipps der Vegetarisch-fit!-Expertin

Für sportliche Leistungsfähigkeit werden vor allem die Nährstoffe Eisen, Vitamin B12, Kalzium und Eiweiß benötigt. Da Vegetarier im Schnitt mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte essen, die wahre Nährstofflieferanten sind, nehmen sie die genannten Stoffe ausreichend zu sich. Daher stellt Sport bei einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung kein Problem dar.

Gute Quellen für die Eisenversorgung sind Vollkornprodukte und Gemüse wie Spinat, Fenchel oder Hülsenfrüchte. Vitamin B12 ist in Eiern, Milch und Käse enthalten. Grüne Blattsalate, kalziumreiche Mineralwasser (mehr als 300 mg Kalzium/Liter) und Milchprodukte sind sehr gute Kalziumlieferanten. Die Kombinationen von Ei und Kartoffeln, Milch und Müsli sowie Vollkornbrot mit Käse sind prima Eiweißquellen und unentbehrlich für den Muskelaufbau. Zum Schluss mein Geheimtipp: Essen Sie Weizenkeime. Sie enthalten eine Vielzahl an Vitaminen, z. B. alle B-Vitamine, Mineralstoffe wie Eisen und Kalzium sowie hochwertige Eiweiße.

Seminartipp an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel: Ausbildung „Ernährungscoach IHK“.
Start der Ausbildung vom 06.03.2009 bis 10.03.2009 bzw. vom 04.05.2009 bis 08.05.2009.
Infos: www.akademie-gesundes-leben.de.



Turnschuhe, Fotolia

Milch stört Medikamente

Milch, Joghurt und Käse enthalten Kalzium- und Magnesiumsalze. Diese können die Wirkung verschiedener Medikamente beeinträchtigen. Sie bilden mit einigen Wirkstoffen Komplexe, die der Körper schlechter oder gar nicht aufnehmen kann. Dies gilt für manche Antibiotika, für Schilddrüsenhormone, Osteoporosemittel wie Bisphosphonate oder für Eisenpräparate. Um Wechselwirkungen zu vermeiden, sollten mindestens ein bis zwei Stunden zwischen der Einnahme des Medikaments und dem Milchprodukt liegen.



Gut geschützt

Kleine und größere Wunden an den Händen können das Kochvergnügen stören. Von Hansaplast gibt es nun das Aqua Protect Hand Set mit wasserdichten Pflastern für die Finger. Beim Waschen und Zubereiten der Zutaten deckt das transparente Pflaster die verletzte Stelle ab und schützt sicher vor Feuchtigkeit und Verunreinigungen. In Apotheken und Drogerien, Packung ca. 2,99 Euro.



Top fürs Knie

Sport trotz Knieprobleme? DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel gibt Tipps für die richtige Wahl. Geeignet seien mäßiges Radfahren, Rücken- und Kraulschwimmen und Skilanglauf (klassisch), aber auch Wandern, Walking, Nordic Walking und Gymnastik sowie Tanzen und dosiertes Fitnesstraining an Geräten. „Hier können Sie sich austoben. Denn hier werden die Knie wenig belastet. Achten Sie trotzdem darauf, die Übungen kontrolliert auszuführen. Weiterer Vorteil: Es werden die Muskeln rund um das Gelenk trainiert und machen es dadurch stabiler“, so der Experte.





TOFU SEITAN LUPINEN

Vegan mit Pfiff



GOLDENER PREIS 2008
DLG PRÄMIERT

Salamito

VEGETARISCHE PRODUKTE

Tofu & mehr

Albert Hess GmbH / Bahnhofstrasse 29 / D-67305 Ramsen
TEL +49 - (0)6351-126520 - FAX +49 - (0)6351-126521
alberts-tofuhaus@t-online.de - www.alberts-tofuhaus.de

www.vegetarischfit.de

Bücher · Heftbestellungen · Abos

ökotopia 



Höhenlagen-Hochgenuss

Kaffee aus Fairem Handel

Colombia Grande

In Höhen bis zu 2000 Metern entwickeln die Bohnen ein besonders feinmildes Aroma. Körperreich und Vollmundig überzeugt der ‚Große‘ aus Columbien.

Natürlich Genießen!



Im BioFachhandel oder unter www.oekotopia.org

Für himmlische Genussmomente

Etwas Tradition, ein bisschen Eleganz und ein Hauch Nostalgie zaubern Sie mit diesem vortrefflichen Weihnachtsmenü auf Ihre Festtagstafel. Freuen Sie sich auf besonders göttliche Geschmackserlebnisse aus unserer Weihnachtsküche.

Vorspeise

Steinpilzsüppchen mit Blätterteigsternchen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Pro Portion: ca. 543 kcal/ 2271 kJ,
7 g EW, 44 g F, 25 g KH**

500 g Steinpilze

3 Schalotten

40 g Margarine

700 ml Gemüsebouillon

2 Eigelb

200 g Blätterteig, als Rolle

Meersalz

100 ml Sahne

2 EL Kürbiskernöl

Pfeffer

1. Steinpilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig schwitzen. Pilze zugeben und auf die Hälfte einköcheln lassen. Gemüsebouillon angießen, kurz aufkochen und ziehen lassen.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eigelb verquirlen. Blätterteig auf Backpapier sternförmig ausstechen und mit Eigelb bestreichen, mit Meersalz bestreuen und ca. 10 Min. im Backofen backen.

3. Sahne unter restliches Eigelb rühren und vorsichtig unter die Suppe ziehen, nicht mehr aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Anrichten mit einem Pürierstab noch mal aufschäumen. Suppe in Teller geben, mit Kürbiskernöl und Blätterteigsternchen garniert servieren. Nach Wunsch mit gehackten Kräutern garnieren.



Alle Fotos: M. Anselm; Geschirr: Villeroy & Boch; Besteck: WMF; Serviette: IHR; Sterne: Rayher

Profi-Tipps

- Die Suppe schmeckt auch mit gerösteten Weißbrotwürfeln.
- Wenn Sie keine frischen Pilze bekommen, können Sie auch getrocknete Steinpilze verwenden: Ersetzen Sie die Pilze durch

eine Tasse getrocknete Steinpilze und bereiten Sie sie mit etwa 300 g Kartoffeln (gewürfelt) wie oben beschrieben zu.

- Statt Sahne können Sie zum Verfeinern auch Sojasahne verwenden.

Hauptspeise

Wirsingroulade mit Semmel-Nuss-Knödel und Rote-Bete-Soße

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 40 Min.

**Pro Portion: ca. 929 kcal/ 3892 kJ,
37 g EW, 35 g F, 105 g KH**

Wirsingroulade

1 Wirsing

Salz

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

weißer Pfeffer, Muskat

1 Msp. Safran

2 Eier

100 g Semmelmehl

Semmel-Nuss-Knödel

10 altbackene Brötchen

2 mittelgroße Zwiebeln

200 g Walnusskerne, gehackt

50 g Butter

1 Bd. Petersilie

300 ml Milch

4 Eier

Muskat

Salz

Pfeffer

Rote-Bete-Soße

2 Stück Rote Bete

1 Hand voll Kümmel

1 Lorbeerblatt

1 kleine Zwiebel

2 EL Butter

1 Zweig Rosmarin



1. Für die Roulade Strunk und welke äußere Blätter vom Wirsing entfernen. 8 dunkelgrüne Blätter des Wirsings abtrennen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Blätter gut abtrocknen und Blattstrunk entfernen. Restliche Wirsingblätter klein schneiden, blanchieren und kalt abschrecken. Wirsing-Kochwasser für die Rote Bete bereithalten.

2. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit klein geschnittenem Wirsing in einer Pfanne im heißen Öl anschwitzen. Mit Salz, weißem Pfeffer, Muskat und Safran würzen. Abkühlen lassen. Anschließend mit Eiern und Semmelmehl gut vermengen. Jeweils zwei

Wirsingblätter flach überlappend auslegen und Gemüse darauf verteilen. Seiten vorsichtig einschlagen und zusammenrollen. Im Dämpfer ca. 35-40 Min. garen.

3. Inzwischen für die Knödel Brötchen klein würfeln und in einen Topf geben. Zwiebeln abziehen und würfeln. Walnusskerne und Zwiebelwürfel in zerlassener Butter kurz anbraten. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Zur Nussmasse geben und Milch angießen. Kurz erhitzen und heiß über die Brötchenwürfel geben, gut vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Eier aufschlagen und unter die Brötchenmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat

abschmecken. Aus der Masse Klöße formen, ins kochende Salzwasser geben und ca. 20 Min. ziehen lassen.

4. Für die Soße Rote Bete gut waschen, ggf. abbürsten und vom Wurzelansatz befreien. Rote Bete im zurückbehaltenen Wirsingwasser mit Kümmel und Lorbeerblatt weich kochen. Rote Bete kalt abschrecken und schälen. Anschließend klein schneiden, gut abtrocknen. Zwiebel abziehen, würfeln, in zerlassener Butter anschwitzen. Rote Bete und Rosmarin zugeben. Etwas dünsten lassen und anschließend pürieren. Rouladen mit Knödel und Soße angerichtet servieren.

Dessert

Strudel von Trockenfrüchten und Aprikosenkompott

Für 4 Personen**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 30 Min****Gehzeit + 15 Min. Backzeit****Pro Portion: ca. 1009 kcal/ 4222 kJ,****15 g EW, 39 g F, 130 g KH****Teig**

250 g Weizenmehl

20 g flüssige Butter

1 Ei

Füllung

200 g Trockenfrüchte

100 g Marzipan

1 EL Rum

Aprikosenkompott

200 g getrocknete Aprikosen

2 EL Zucker

1 EL Apricot-Brandy

1 Msp. Zitronenabrieb

1/2 Vanilleschote

Außerdem

60 g flüssige Butter

Mehl fürs Tuch

Backpapier

1 Eigelb

200 g Sahne, geschlagen

1. Für den Teig alle Zutaten mit 125 ml lauwarmen Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend an einem warmen Ort ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Inzwischen für die Füllung Trockenfrüchte fein hacken und mit Marzipan und Rum verkneten. Teig glatt kneten und auf einem bemehlten Tuch ganz dünn ausrollen. Teig mit flüssiger Butter bestreichen und vorsichtig mit den Handrücken noch

breiter ziehen, so das man fast durchsehen kann. Teig in ca. 20 cm breite Streifen teilen und Trockenfrüchtemasse auf diesen Streifen als schmale Linie aufbringen. Vorsichtig längs einrollen und auf Backpapier legen. Enden mit einer Gabel fest zusammen-drücken. Strudelrollen mit flüssiger Butter einstreichen. Eigelb verquirlen, Strudelrollen damit bestreichen. Für ca. 15 Min in den

Ofen geben.

3. Für das Kompott Aprikosen würfeln. Zucker karamellisieren lassen und 200 ml Wasser angießen. Vanilleschotenmark und Zitronenabrieb zugeben, köcheln lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Aprikosen zugeben und dick einkochen lassen. Strudel aufschneiden und mit Aprikosenkompott und Sahne angerichtet servieren.



Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

Kontakt: Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, www.campus-culinaris.de





Die naturbelassenen Bio-Datteln aus Nordafrika gehören zur Sorte „Deglet Nour“.



Die gebana zahlt faire Preise für die Kleinbauern und ihre Familien. Für sie sind die Datteln die einzige Einnahmequelle.

Frisch von der Oase

Erntefrisch kommen sie jetzt aus Nordafrika: honigsüße Rispendatteln. Gerade in der Weihnachtszeit sind die köstlichen Früchte sehr beliebt. Die Nachfrage in Europa sichert damit vielen nordafrikanischen Kleinbauern ihren Lebensunterhalt und die gebana sorgt für faire und nachhaltige Bedingungen bei Mensch und Natur.

Fairer Handel

Viel Handarbeit ist nötig, um den Nachschub an Datteln aus Tunesien zu gewährleisten. Faire Preise für das Waschen, Entsteinen, Trocknen und Verpacken gewährleisten so genannte Fairtrade-Handelsorganisationen wie die gebana. Das Schweizer Unternehmen zahlt den Dattelnbauern existenzsichernde Preise, bietet Vorfinanzierung und garantiert eine langfristige Abnahme. Vor allem aber die kleinbäuerlichen Strukturen werden gefördert und gestärkt.

Dattelprojekte der gebana

Direkt am nördlichen Rand der Sahara, nahe dem großen tunesischen Salzsee Chott el Djerid, liegen die Dattelprojekte der gebana. Die Region wird von Touristen gerne wegen der alten Stadt Tozeur und der Oasen besucht. Die Datteln stellen den eigentlichen Reichtum dieser Region dar. Die „Bio&Fair Rispendatteln“ der gebana werden nach biologischen Richtlinien angebaut. Das schützt das Gleichgewicht in den Oasen nachhaltig. Sie stammen

von rund 80 tunesischen Kleinbauern aus den Oasen Bargouthia und Derjine. Das Fairtrade-Unternehmen gebana kennt die Bauern persönlich, bietet ihnen Unterstützung sowie Schulungen im biologischen Anbau und bezieht die Datteln direkt – ohne Zwischenhandel.

Gesund & lecker

Die naturbelassenen Bio-Datteln gehören zur Sorte Deglet Nour, bekannt als „Königin der Datteln“. Sie sind von einzigartigem Honig- und Karamellgeschmack. Sie werden nicht mit Glukosesirup behandelt. Künstliche Zutaten sind tabu. Die Datteln sind reich an Ballaststoffen und enthalten viele lebenswichtige Vitamine (A, D, B1 und B2) und Mineralstoffe (Kalzium, Eisen und Phosphor). Zudem steckt in ihnen viel Fruchtzucker, der schnell Energie liefert. Aufgrund ihres hohen Wassergehaltes dienen sie Wüstenreisenden auch als Durstlöcher. Dank der Risse lassen sich die Datteln ein Jahr lagern.

Weitere Projektinformationen, Fotos und feine Dattelpreise finden Sie unter: www.dattelnkampagne.com

„Bio&Fair Rispendatteln“

- aus Bio-Anbau
- fair gehandelt
- direkt vom Kleinbauern
- frisch geerntet
- gesund & lecker

5 kg für 40 € (inkl. MwSt und exkl. Versandkosten von 5 €)

Bis zum 1. Dezember bestellen
Tel.: +41 43 366 65 00
Fax: +41 43 366 65 05
E-Mail: europa@gebana.com
Internet: www.dattelnkampagne.com





Die grüne Schärfe ...

... des Wasabi ist eine Bereicherung für Kartoffel- oder Rote-Bete-Salat, für Dressings und Dips. Der japanische Meerrettich übertrifft in der Schärfe seinen europäischen Bruder deutlich. Für Liebhaber des scharfen Geschmacks gibt's Wasabi nun auch als Paste in Bioqualität von Arche Naturkost. Ausprobieren lohnt! *Im Bioladen als 50-g-Tube für 3,95 €*



Würzige Pasten

Bio ist auch bei Senf ein großes Thema. Deshalb hat Develey sein Sortiment um zwei Mitglieder erweitert: Die beiden Senf-Sorten „Bio-Senf süß-würzig“ und „Bio-Senf mittelscharf“ sind herzhaftes Geschmackserlebnisse. Sie eignen sich für leckere Brotaufstriche sowie für aufregende Soßen. Besonders gut lässt sich selbst gemachte Senfbutter mit mittelscharfem Senf zubereiten oder süß-würziger Senf mit einer Honignote an Rotkohlsalat mit Minze und Datteln verwenden. *Im Supermarkt 185-ml-Glas ab 1,19 €*

Power-Getränk

Für einen schnellen Energiekick sorgt der neue Sojadrink „Soya Drink Omega 3“ in Bio-Qualität von Provamel. Dank dem enthaltenen Leinöl weist er besonders viele Omega-3-Fettsäuren auf. Diese für den Mensch wichtigen Fettsäuren sind unentbehrlich für die Funktionen von Gehirn, Nerven, Muskeln und Augen. Fazit: Ein Trinkgenuss, wonach die Arbeit garantiert besser von der Hand geht! *Im Bioladen 1-Liter-Tetrapack für 1,99 €*



Kürbis-Küchlein

Wenn es mal fix gehen muss, bietet sich die „Bio Kürbis Bratlinge“-Mischung von Natura an. So geht's: Nach einer kurzen Quellzeit der rein pflanzlichen, gluten- und cholesterinfreien Mischung die Portionen goldgelb ausbacken und mit Gemüse oder Salat heiß oder kalt genießen. *Im Reformhaus 150-g-Packung für 2,19 €*



Leckere Nüsse

Jetzt ist Maroni-Zeit! In den gesunden Kastanien stecken vor allem viel Kalium und Magnesium, B-Vitamine, Vitamin C und E sowie Folsäure. Ein guter Nährstoff-Mix also für eine gesteigerte geistige Fitness. Tafelfertige, gegarte Esskastanien gibt's nun auch in Bio-Qualität von Della Natura. Sie sind eine köstliche Alternative zu Kartoffeln. Besonders lecker sind sie geröstet im Salat oder als köstliche Knabberei zu Käse und Rotwein. Daneben verfeinern die Maroni auch Süßspeisen und Gebäck. *Im Supermarkt 100-g-Beutel für ca. 2,79 €*



Die Mischung macht's!

Das Beste aus Korn und Hülse vereint Da-vert in seiner neuen mediterranen Spezialität: „Bunte Minestrone“. Die perfekt abgestimmte Basis-Mischung enthält rote Kidneybohnen, weiße Bohnen, Pinto-bohnen, rote ganze Linsen, Dinkel, Grünkern, halbe Erbsen und roten Reis. Sie muss nur eingeweicht und gegart werden und dient so als Grundlage für Suppen und Eintöpfe. Die Minestrone hat eine aromatische, würzige Note und eignet sich auch prima als Grundlage für Salate und Beilagen. *Im Bioladen 500-g-Packung für 2,99 €*



Tchibo jetzt auch Bio

Das Kaffeesortiment von Tchibo erhält Zuwachs und zwar in Bio-Qualität. „BioGenuss“ wird aus Hochland-Arabica-Bohnen hergestellt. Dadurch erhält der Kaffee sein vollmundiges Aroma. *Im Supermarkt und Tchibo-Verkaufstellen 500-g-Packung, als ganze Bohne oder gemahlen, für 5,99 €*



Schön aromatisch

Paradeiser sind das i-Tüpfelchen mediterraner Gerichte. Von Kattus gibt es ab sofort handverlesene, sonnengetrocknete Tomaten mit einem sehr fruchtigen, intensiven und natürlichen Aroma. Sie sind ideal als Snack, kleingehackt als Zugabe zu Pastagerichten oder mit Öl mariniert als Vorspeise. Besonders lecker schmecken sie auch in Risotto, Tomatensoßen, zu Salaten oder als Pizzabelag. *Im Supermarkt 75-g-Packung für 2,99 €*

Vitaquell

Das backstarke Duo zur
Advents- und
Weihnachtszeit



Leckere Rezeptideen für
Ihr Weihnachten mit
Vitaquell können Sie
gerne bei uns anfordern.



bewusst gesund genießen

Fauser Vitaquell, 22506 Hamburg, info@vitaquell.de, www.vitaquell.de

Rotkohl

Winterlicher Gaumenschmaus

Hurra, die kalte Jahreszeit ist da! Da darf das Wintergemüse schlechthin natürlich auch nicht fehlen. Wird Ihnen bei karamellisiertem Apfel-Rotkohl-Salat und Champagner-Rotkraut nicht auch ganz warm ums Herz?



Grundrezept

100 g Butterschmalz in einem großen Topf zerlassen. **1 Zwiebel** abziehen, hacken und im Schmalz anschwitzen. **1 kl. Rotkohl** in feine Streifen schneiden und zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **4 Nelken** und **1 Lorbeerblatt** in ein Tee-Ei füllen und zugeben. 250 ml Wasser und **150 ml Essig** angießen. **2 Äpfel** entkernen, würfeln und zum Rotkohl geben. Hitze drosseln und

Kohl ca. 45 Min. im geschlossenen Topf weichgaren. Zwischendurch ab und zu umrühren. Vor dem Servieren Nelken und Lorbeerblatt entfernen und mit Salz, Pfeffer und **1 Prise Zucker** abschmecken.

So geht's ganz leicht

- Unschlagbar bei der Zubereitung von Rotkohl ist eine Brotschneidemaschine. Mit

ihr lässt sich der Kohl ganz einfach in feine Streifen hobeln.

- Geschnittener Rotkohl lässt sich prima einfrieren und kann so nach Bedarf aufgetaut und weiterverwendet werden.
- Langes Kochen ist überflüssig, wenn der Rotkohl im Schnellkochtopf zubereitet wird. Bereits nach 10 bis 15 Minuten wird er darin butterweich.

Kohlgemüse ist seit jeher ein fester Bestandteil der deutschen Küche. Allerdings greifen die Menschen beim Rotkohl immer wieder zur Konserve oder Tiefkühlware, weil ihnen die Zubereitung des frischen Gemüses zu aufwendig ist. Mit ein paar kleinen Tricks und Kniffen, gelingt das hausgemachte Rotkohlgericht allerdings ganz leicht.

Rotkraut bleibt Rotkraut

Der Rotkohl stammt aus der großen Familie der Kreuzblütler, zu denen auch Weißkohl, Blumenkohl, Brokkoli und Kohlrabi gehören. Er wächst zu einem runden Kohlkopf heran, bei dem die einzelnen Blätter eng übereinander liegen. Die Blattfarbe variiert je nach pH-Wert des Bodens. Ist die Erde eher sauer, sind die Blätter rot gefärbt. Wächst der Rotkohl auf alkalischem Grund, nimmt er eine bläuliche Farbe an. Genauso verhält es sich mit dem gekochten Gemüse. Je mehr Essig oder saure Äpfel man verwendet, desto roter ist die Farbe des fertigen Gerichts. Von der Art der Zubereitung leiten sich letztlich auch die beiden Namen Rotkraut und Blaukraut ab.

Gesund durch den Winter

In jedem Blatt des Rotkohls verbergen sich Vitamine und Mineralstoffe, die gerade im Winter unverzichtbar sind. Zum Beispiel enthält der Kohlkopf eine beträchtliche

Menge an abwehrstärkendem Vitamin C. Schon 100 Gramm roher Kohl, beispielsweise als Salat zubereitet, decken die Hälfte des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Durch Erhitzen büßt das Gemüse allerdings einen Teil des empfindlichen Vitamins ein. Erhalten bleiben dagegen Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und das für die Blutgerinnung wichtige Vitamin K. Die farbgebenden Inhaltsstoffe des Rotkohls heißen Anthocyane und verleihen auch Beeren und Rotwein ihre dunkle Farbe. Im Körper wirken die sekundären Pflanzenstoffe als Abwehreinheit gegen schädliche freie Radikale.

Küchenpraxis

Einkaufen: Achten Sie darauf, dass der Rotkohl beim Kauf unbeschädigt ist und keine dunklen Flecken aufweist. Die Blätter sollten den Kopf fest umschließen und aussehen wie gewachst.

Lagern: Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Rotkohl etwa ein bis zwei Wochen frisch. Aber bitte nicht in Folie einwickeln! Darin schimmelt er schnell.

Verwenden: Rotkohl lässt sich roh als Salat oder gekocht als Gemüse verzehren. Er harmonisiert hervorragend mit winterlichen Gewürzen wie Zimt und Nelken, Früchten wie Orangen, Äpfeln oder Preiselbeeren und auch Maronen oder Walnüssen. Eine Prise Kümmel macht den Kohl besser verdaulich.

Step-by-Step

Rotkohl richtig vorbereiten



Strunk des Rotkohls abschneiden, äußere Blätter entfernen.



Je nach Weiterverwendung ganze Blätter waschen und verwenden oder Kohlkopf mit einem scharfen Messer vierteln.



Rotkohl in feine Streifen schneiden.

Winterküche mit Rotkohl

Rezepte für 4 Personen

Rotkohl-Apfel-Salat

1 kl. Rotkohl putzen und in Streifen schneiden. **2 EL Zucker**, unter Zugabe von ein paar Tropfen Wasser, in einem Topf karamellisieren lassen. Immer wieder umrühren, damit das Karamell nicht zu dunkel wird. Mit **5 EL Rotweinessig** und **400 ml Johannisbeersaft** ablöschen. **3 Wacholderbeeren**, **1 Zimtstange** und **2 EL Johannisbeergelee** zugeben. Sud auf 2/3 einkochen lassen. Rotkohl zugeben und bissfest garen. **2 Äpfel** halbieren, entkernen, fein würfeln und zugeben. Zimtstange entfernen. Mit **Salz und Pfeffer** würzen und lauwarm servieren.

Champagner-Rotkraut

1 kl. Rotkohl putzen und in Streifen schneiden. **1 kl. Zwiebel** abziehen und **1 Lorbeerblatt** mit **1 Nelke** daran befestigen. **1 TL Honig** in **1 EL zerlassener Butter** karamellisieren lassen. Rotkohl und Zwiebel zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Mit **2 EL Apfelsaft** und **100 ml Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 10 Min. weiterdünsten. **1 Apfel** schälen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Zugeben und kurz mitdünsten. Gespickte Zwiebel entfernen. Mit **Zitronensaft sowie 1 Prise Nelkenpulver und Zimt** abschmecken. Kurz vor dem Servieren **4 EL Champagner** unterrühren.

Rotkohl – sauer eingelegt

2 kg Rotkohl putzen, klein schneiden und mit **2 EL Salz** gut durchmischen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag Rotkohl zusammen mit **400 g Zucker**, **300 ml Weißweinessig**, **400 ml Wasser**, **2 Lorbeerblättern** und **2 Nelken** in einen großen Topf geben. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen, bis das Gemüse zwar weich ist, aber noch leichten Biss hat. Heiß in Gläser schichten und gut verschließen. Der sauer eingelegte Rotkohl hält sich ca. 1 Jahr.

Wärmstens zu empfehlen sind die neuen Kreationen aus dem Vegetarisch-fit!-Backofen. Neben raffiniertem Käsekuchen, herzhaften Muffins und einer himmlischen Spinat-Quiche warten noch weitere heißgeliebte Varianten auf Sie.



Foto: Knorr

Genuss aus dem Backofen

Pilz-Bruschetta

Tolle Vorspeise

Ergibt 8 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 10 Min.

Backzeit

Pro Stück: ca. 78 kcal/ 326 kJ,

5 g EW, 7 g F, 3 g KH

125 g grüne TK-Bohnen

8 Scheiben Ciabatta (ital. Weißbrot)

250 g Pilze

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

125 g rote Paprika

3 Zweige Oregano

100 g Pecorino (ersatzweise Ziegengouda)

1 EL Olivenöl

1 Lorbeerblatt

150 ml Delikatess Brühe, z. B. von Knorr

Pfeffer, Salz

1. Bohnen antauen lassen. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Brotscheiben im Backofen von beiden Seiten etwa 3 Min. goldgelb rösten.

2. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch säubern, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Oregano abspülen, trockentupfen, fein hacken. Käse reiben. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Öl erhitzen, Pilze darin ca. 4 Min. braten. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Lorbeerblatt und Bohnen hinzufügen, ca. 1 Min. mitbraten. Brühe hinzugießen und alles ca. 10 Min. garen. Oregano hinzufügen. Alles pfeffern und salzen.

4. Pilzgemüse auf die Brote verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen und etwa 3 Min. im Backofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.



Foto: California Walnut Commission

Pikante Tartelettes mit Walnüssen

Schön für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 30 Min.

Wartezeit + 20 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 590 kcal/ 2470 kJ,

10 g EW, 42 g F, 42 g KH

150 g Mehl

120 g Butter

1 Ei

2 Birnen

1 EL Zucker

2 EL Zitronensaft

60 g Preiselbeeren

2 Ziegenweichkäsetaler (à 40 g)

80 g kalifornische Walnüsse

Außerdem

4 Quicheförmchen (Ø 10-12 cm)

Salat und Lavendel zum Garnieren

Trockenerbsen zum Blindbacken

1. Quicheförmchen fetten. Mehl, 100 g Butter, 1/2 TL Salz, Ei und 1-2 EL kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührgerätes

verkneten. Anschließend mit kalten Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.

2. Teig in 4 gleich große Stücke teilen und jeweils dünn ausrollen, in die Förmchen legen und andrücken. Förmchen kalt stellen und ca. 20 Min. ruhen lassen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Quicheböden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Backpapier auslegen und mit Trockenerbsen füllen. Im Backofen ca. 12 Min. vorbacken.

4. Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnen in Spalten schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker und Zitronensaft einrühren. Birnenspalten dazugeben und ca. 1 Min. von beiden Seiten darin andünsten. Preiselbeeren putzen und waschen.

5. Trockenerbsen und Backpapier aus den Quicheböden entfernen. Käsetaler halbieren, Teigböden mit je einer Hälfte vom Käse bestreichen. Quiches mit Birnenspalten, Walnüssen, Preiselbeeren und übrigen Käsescheiben belegen. Förmchen auf ein Gitterrost des Backofens setzen und 6-8 Min. im Backofen garen. Quiches auf Tellern anrichten und mit Salatblatt, Lavendel und einigen Preiselbeeren garniert servieren.



Herzhafter Rosenkuchen

Raffiniert kombiniert

Ergibt 20 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 2 Std. 10 Min. +

1 Std. Gehzeit + 45 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 189 kcal/ 785 kJ,

5 g EW, 10 g F, 19 g KH

500 g Mehl

1 TL Salz

1 EL Zucker

2 P. Trockenhefe

150 ml Pflanzencreme, z. B. von Rama

100 g getrocknete Tomaten

50 g Pinienkerne

100 g Parmesan, frisch gerieben

Außerdem

Backpapier

Foto: Sanella

Herzhafter Käsekuchen

Gelingt leicht

Ergibt 12 Stücke bzw. 1 Kastenform

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 45 Min.

Backzeit

Pro Stück: ca. 239 kcal/ 996 kJ,

13 g EW, 16 g F, 10 g KH

150 g Mehl

1 P. Backpulver

3 Eier

Pfeffer

100 g Margarine, z. B. Sanella

125 ml Milch

100 g Greizer, gerieben

100 g Gouda, gerieben

100 g Gorgonzola

100 g Parmesan

Außerdem

Kastenform (26 cm)

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Mehl und Backpulver mischen. Eier, Pfeffer und Margarine mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Mehlmischung, Greizer, Gouda und Milch unterrühren.

2. Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken. Parmesan in kleine Stücke schneiden. Beides zum Teig geben und vorsichtig unterheben.

3. Teig in eine gefettete Form füllen und im Backofen ca. 45 Min. backen.

Rezept-Tipp

Dazu passt **Paprikagemüse (6 kleine Portionen):** je **2 rote, grüne und gelbe Paprika** vierteln, putzen, abspülen und in Stücke schneiden. **2 Zwiebeln** und **2 Knoblauchzehen** abziehen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch würfeln. **4 EL Olivenöl** in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin kurz anbraten. **1 Bio-Orange** waschen, Schale dünn abschälen, dann in Streifen schneiden. Orange auspressen. **250 ml Weißwein** und Orangensaft zur Paprika geben, aufkochen und zugedeckt 6-8 Min. garen. 3 gestrichene EL Soßenbinder einstreuen und unter Rühren 1 Min. kochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Ein paar **Basilikumblättchen** untermengen.



1. Mehl, Salz, Zucker und Hefe mischen. 120 ml Pflanzencreme und 200 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

2. Inzwischen Tomaten fein hacken, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und grob hacken. Tomaten, Pinienkerne und Parmesan mit der restlichen Pflanzencreme mischen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 50 x 50 cm ausrollen und mit Tomatenmischung gleichmäßig belegen. Teig aufrollen und in 20 ca. 2,5 cm breite Scheiben schneiden. Teigstücke mit der Schnittfläche nach oben in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben (sie sollen sich berühren) und abgedeckt weitere 30 Min. gehen lassen. Teig mit Wasser bestreichen und im Backofen bei ca. 45 Min. backen.



Foto: Rama



Foto: Rama

Würzige Kräuterfladen

Für Zwischendurch

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 45 Min.

Gehzeit + 35 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 273 kcal/ 1137 kJ,
13 g EW, 10 g F, 31 g KH

Teig

250 g Mehl

20 g Hefe

1 Prise Zucker

1 gestrichener TL Salz

30 g flüssige Margarine, z. B. Sanella

100 g getrocknete Tomaten (alternativ:
Paprika)

2 EL Kräutermischung (frisch oder TK)

Belag

125 g Champignons

75 g alternative Crème fraîche, z. B. Rama
Cremefine zum Verfeinern

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

100 g Gouda, gerieben

Außerdem

Alufolie

1. Mehl in eine Schüssel geben, Hefe darauf bröckeln, Zucker und Salz dazugeben und mit 125 ml lauwarmen Wasser und flüssiger Margarine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

2. Tomaten und Kräuter zum Teig geben und alles noch mal verkneten. Zu 6 Fladen formen (ca. 10 cm Ø) und weitere 15 Min. gehen lassen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver glatt rühren. Aus Alufolie 6 Ringe formen, die die Größe der Fladen haben. Um die Fladen herum setzen und auf die Fladen Crème fraîche streichen. Champignons und Reibekäse darauf verteilen und im Backofen ca. 35 Min. backen.



Sauerkraut-Tarte mit Rote Bete Dip

Braucht Zeit

Ergibt 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 30 Min.

Kühlzeit + 30 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 292 kcal/ 1216 kJ,

10 g EW, 20 g F, 18 g KH

Teig

1 EL Kümmel

70 g Roggenmehl Type 1150

80 g Haferflocken, z. B. Kölln zarte Multikorn Flocken

100 g Weizenmehl Type 405

125 g weiche Butter

1/2 TL Jodsalz

1 Ei

Belag

700 g Rieslingkraut (Sauerkraut)

1 Zwiebel

2 EL Petersilie

200 ml saure Sahne

3 Eier

30 g Haferflocken, z. B. Kölln zarte

Multikorn Flocken

Jodsalz, Pfeffer, Muskat

150 g Romadur oder alten Gouda

1. Kümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, im Mörser zerstoßen. Aus den angegebenen Zutaten einen Teig kneten, Kümmel zugeben und für 30 Min. kalt stellen.

2. Sauerkraut sehr gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Petersilie hacken. Sauerkraut mit Zwiebelwürfeln und Petersilie vermischen. Saure Sahne, Eier und Haferflocken verquirlen, unter das Sauerkraut mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Teig ausrollen, in eine gefettete Springform (Ø 25 cm) legen und einen Rand formen. Boden mehrfach einstechen. Sauerkraut darauf verteilen und im Backofen backen. Romadur in Scheiben schneiden und nach 30 Min. Backzeit auf dem Kuchen verteilen.

Kichererbsen-Muffins

Gut zum Mitnehmen ins Büro

Ergibt 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. +

45 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 213 kcal/ 888 kJ,

7 g EW, 11 g F, 20 g KH

1 grüne Paprika

1 rote Peperoni

280 g Kichererbsen aus der Dose

100 g Schafskäse

130 g Mehl

2 TL Backpulver

1/2 TL Natron

120 g Maismehl



2 Eier

100 g alternative Crème fraîche, z. B.

Rama Cremefine zum Verfeinern

100 ml Pflanzencreme

Salz, Pfeffer

1 TL Chilipulver

1. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Paprika und Peperoni waschen, putzen und fein würfeln. Kichererbsen abtropfen lassen. Schafskäse würfeln.

2. Mehl, Backpulver, Maismehl und Natron mischen. Eier, Crème fraîche, Pflanzencreme und 100 ml Wasser verrühren. Mehlmischung unterrühren. Paprika, Peperoni, Kichererbsen und Schafskäse unterheben. Teig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

3. Teig in ein gefettetes Muffinblech füllen (oder in Papierförmchen und diese dann ins Muffinblech setzen) und im Backofen ca. 45 Min. backen.



Foto: Bertolli



Foto: Rama

Kürbis-Lasagne

Gelingt leicht

Für 2-3 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + 30 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 336 kcal/ 1409 kJ,

12 g EW, 15 g F, 34 g KH

500 g Kürbisfleisch

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

125 g Büffelmozzarella

2 EL Pflanzencreme

1 Btl. Pastasauce, z. B. von Bertolli

6 Lasagneplatten

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kürbisfleisch in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Büffelmozzarella ebenfalls würfeln.

2. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Schalotten-, Knoblauch- und Kürbiswürfel darin ca. 5 Min. braten. Zutaten abwechselnd mit den Lasagneplatten in eine Auflaufform schichten. Mit Pastasauce beginnen und mit Kürbis und Mozzarella abschließen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

Wacholderbeeren

Blaue Beerenzapfen

Aromatisch sind sie, die Wacholderbeeren. Als erbsengroße, blaue Früchte bringen sie Pep in den Kochtopf, besonders bei Kohlgerichten. Vor allem in der Winterzeit sollten sie einen festen Platz im Gewürzregal haben.



Foto: M. Anselm. Geschirr: Villeroy & Boch

Leckeres Nadelholz

Ihr Aroma ist angenehm holzig, bittersüß und ihr Geschmack ist erfrischend, süßlich, etwas scharf, mit einem Hauch von Kiefernadeln und Kampfer. Dieser kräftige Wald- und Heidegeschmack beruht auf dem hohen Gehalt an ätherischen Ölen, Harzen, Bitter- und Gerbstoffen sowie Zucker. Während der zweijährigen Reifezeit am Zypressengewächs entwickeln sich diese Inhaltsstoffe.



Die Beeren sind botanisch gesehen so genannte Zapfen und haben eine blauschwarze Farbe und einen intensiv würzigen Geschmack.

Kleine Wunderbeere

Als Gewürz hat die blaue Frucht einen idealen Nebeneffekt bei schwerverdaulichen Speisen: Sie bringt nämlich die Verdauung wieder auf Trab. Wacholderbeeren enthalten zudem viel Kalium. Als Tee getrunken sind sie daher ein bekanntes Entwässerungsmittel. Dafür zwei Teelöffel Beeren zerdrücken, mit kochendem Wasser übergießen, drei Minuten ziehen lassen und in kleinen Schlucken trinken. Aber auch die darin enthaltenen ätherischen Öle, insbesondere die Terpene, helfen beim Entwässern. Sie erhöhen die Nierentätigkeit. Schwangere und Menschen mit Nierenproblemen sollten daher besser ganz auf Wacholderbeeren verzichten.

Küchenpraxis

Einkaufen: Greifen Sie lieber zu hochwertigen Wacholderbeeren, am besten in Bioqualität! Es gibt sie in Naturkostläden oder Reformhäusern.

Rote Bete-Salat

**4 Portionen,
ca. 60 Min. +
einige Std.
Marinierzeit**

750 g Rote Bete • 4 Lorbeerblätter • 5 Piment
• 15 Wacholderbeeren,
z. B. von Ostmann • Salz
• 4 EL Öl • 1 EL mittelscharfer Senf • 3-4 EL
Zitronensaft • 3 EL Weinessig • weißer Pfeffer,
gemahlen • 1 1/2 TL Zucker • 2 rote Äpfel
• 2 Gewürzgurken
• 1 rote Zwiebel



1. Rote Bete putzen. Knollen unter fließendem Wasser gründlich bürsten. Lorbeerblätter, Piment und Wacholderbeeren in ein kleines Säckchen geben und in reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Rote Bete hineingeben und etwa 30 Min. (je nach Größe der Knollen) gar kochen. Herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden.

2. Aus Öl, Senf, Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade zubereiten. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch mit Gurken in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Alle Salatzutaten mit der Marinade verrühren und zugedeckt an einem kühlen Ort einige Std. ziehen lassen.

Lagern: Bewahren Sie die getrockneten Beeren in luftdicht verschließbaren Gefäßen auf! Das Aroma hält sich gut, solange die Schale nicht beschädigt wird.

Verwenden: Ganze oder zerdrückte Wacholderbeeren sind ideal für Sauerkraut, Rotkohl, Steckrüben, Rote Bete sowie eingelegtes Gurkengemüse. Mitgekocht wirken sie mildernd auf strengen Kohlgeruch und -geschmack. Aber auch zu Apfelkuchen, Fruchtbrot oder im englischen Plumpudding passen sie gut. Die Beeren harmonisieren mit kräftigen, aromatischen Kräutern wie Rosmarin oder Majoran, Thymian, Lorbeer und Pfeffer. Wegen des intensiven Geschmacks sollte man das Gewürz nur sparsam verwenden. Vor der Verwendung zerdrücken, dann entfaltet sich das Aroma besser. Für das Zerkleinern ist eine Pfeffermühle, ein Mörser oder die Rückseite eines Teelöffels dienlich.

Extra-Tipp: Die Wacholderbeeren am besten in ein kleines Leinensäckchen oder in eine Filtertüte geben, fest zubinden und mitkochen. Alternativ: Nehmen Sie ein Teesieb! So lässt sich das Gewürz leicht wieder entfernen.

Dosieren: Geben Sie nie mehr als drei bis vier Beeren in das Gericht. Diese dann bereits am Anfang der Kochzeit dazugeben, da sie einige Zeit benötigen, um ihr Aroma zu entwickeln.

Ganze Wacholderbeeren
gibt es z. B. von der
Gewürzmühle Brecht:
Im Reformhaus
25-g-Gläschen für 2,40 €



Händlmeiers altbayerischer
Senf kombiniert das Aroma
der Wacholderbeeren mit
der Schärfe des
Meerrettichs. Prima zum
Verfeinern von Soßen und
Salat-Dressings geeignet.
Im Supermarkt
200-ml-Glas ca. 1,19 €



Weißer Balsamico-Essig
mit Wacholder, Lorbeer
und Rosmarin von Farrorie
Lucchesi verfeinert Salate.
250-ml-Flasche für 6,99 €
unter www.gourmondo.de



Bitte zu Tisch!

Wer für mehrere Familienmitglieder kocht, braucht Gerichte, die jedem schmecken. Wunderbare Rezepte, die sich prima dafür eignen, finden Sie auf den nächsten Seiten. Mit diesen Gerichten werden auch Nicht-Vegetarier zu begeistern sein.

Pilaw mit Pilzen

Raffiniert kombiniert

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

**Pro Portion: ca. 511 kcal/
2129 kJ, 12 g EW, 20 g F,
70 g KH**

je 1/2 Bd. Koriander und
Petersilie

200 g Crème fraîche, z. B. Rama
Cremefine zum Verfeinern

3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

5 EL Pflanzencreme

1 Lorbeerblatt

1 kleines Stück Zimtstange

1/2 TL Kreuzkümmel

300 g Langkornreis

600 ml Pilzbrühe

500 g gemischte Pilze

1 Möhre, 1 Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Ingwer, gerieben

1. Koriander und Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Crème fraîche mit Kräutern und 1 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. 3 EL Pflanzencreme im Topf erhitzen. Lorbeerblatt, Zimtstange und Kreuzkümmel darin andünsten. Reis dazugeben, unter Rühren glasig werden lassen. Pilzbrühe dazugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Topf vom Herd nehmen, ein Geschirrtuch um den Topfdeckel wickeln, auf den Topf legen. Reis 15 Min. ausdampfen lassen.

3. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Möhre schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, alles würfeln. Restliche Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Gemüse dazugeben, bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Ingwer nach 10 Min. dazugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Reis mit restlichem Zitronensaft beträufeln, Gemüse unterheben und mit Kräuter-Crème-fraîche servieren.



Foto: Rama



Foto: Bertolli

Cannelloni al funghi

Schlemmergericht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + 35 Min. **Backzeit**

Pro Portion: ca. 364 kcal/ 1111 kJ, 13 g EW, 13 g F, 24 g KH

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Champignons
1/2 Bd. Basilikum
2 EL Olivenöl
1 Glas Pastasauce, z. B.
Pastasauce Ricotta Tradizionale
von Bertolli
8 Rollen Cannelloni
50 g Parmesan, geriebenen

Außerdem

Fett für die Form
Auflaufform (ca. 15 x 20 cm)

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, Blätter abzupfen, trockentupfen und in sehr feine

Streifen schneiden.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel dazugeben und kurz andünsten. Pilze dazugeben und bei starker Hitze braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Pfanne vom Herd nehmen. Knoblauch und Basilikum unter die Pilze mischen, ein halbes Glas Pastasauce dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Pilzmasse in die Cannelloni füllen und diese nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Restliche Pastasauce darüber verteilen, mit Parmesan bestreuen und im Backofen ca. 35 Min. backen.



Foto: Mazola

Spinat-Pilz-Strudel

Raffiniert kombiniert

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 30 Min. **Backzeit**

Pro Portion: ca. 449 kcal/ 1878 kJ, 10 g EW, 36 g F, 22 g KH

350 g TK-Blattspinat
150 g gemischte Pilze
1 EL Keimöl, z. B. von Mazola
je 1 Msp. gemahlenen
Rosmarin, Kardamom und
Zimt

1/4 TL Muskatnuss, gemahlen
1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)
70 g Emmentaler, gerieben
150 g Crème fraîche
2 EL Milch
2 EL Mandelblättchen

Außerdem

Backpapier

1. Blattspinat auftauen lassen. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und klein schneiden. Keimöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze zugeben, salzen, pfeffern und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Rosmarin, Kardamom und Zimt würzen. Spinat gut ausdrücken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Blätterteig auseinanderrollen und mit einem Nudelholz quadratisch ausrollen. Mit 50 g Emmentaler bestreuen. Spinat und Pilze darauf gleichmäßig verteilen. Crème fraîche in Klecksen darauf geben und verstreichen. Blätterteig zu einem Strudel aufrollen. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Enden zusammendrücken. Mit Milch bestreichen. Restlichen Käse und Mandelblättchen mischen und auf den Strudel streuen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

Serviertipp

Servieren Sie zum Strudel eine Pfifferling-Soße mit Tomaten und Schnittlauchröllchen, z. B. zubereitet mit Knorr Feinschmecker.



Foto: Mondamin

Spaghetti mit Gemüsesoße

Preiswert

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 719 kcal/ 3004 kJ, 23 g EW, 19 g F, 104 g KH

1 Bd. Suppengrün
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne
4 gehäufte EL Soßenbinder für
Gemüse, z. B. Mondamin
1 unbehandelte Limette
Salz, Pfeffer
500 g Spaghetti
100 g Schafskäse

1. Suppengrün putzen, abspülen und sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwie-

bel und Knoblauch darin kurz anbraten. Gemüse zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Brühe und Sahne angießen und aufkochen. Soßenbinder einrühren und 1 Min. kochen lassen.

2. Limette abspülen und Schale abreiben. Saft auspressen. Limettenschale in die Soße einrühren. Soße mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Spaghetti abgießen und mit Soße anrichten. Schafskäse darüber bröckeln und servieren.



Foto: Alnatura

Fruchtiger Schichtsalat

Leckere Vorspeise

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + Durchziehzeit

Pro Portion: ca. 321 kcal/ 1344 kJ, 12 g EW, 18 g F, 22 g KH

1 Ei
50 g Chinakohl
1 kleiner Apfel
1/2 Glas Mais, abgetropft
1/2 Glas Ananas, abgetropft
50 g Gouda, gerieben
2 EL Mayonnaise
1 EL Condimento Balsamico Bianco, z. B. von Alnatura
Meersalz, Pfeffer

1. Ei 10 Min. hart kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Chinakohl in feine

Streifen schneiden, Apfel mit Schale fein raspeln.

2. Mais, Ananas, Käse, Chinakohl und Apfel nacheinander in ein Glas oder größeres Gefäß mit Deckel schichten. Mit Eischeiben belegen.

3. Aus Mayonnaise, Sahne und Essig ein Dressing herstellen, mit Meersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Über den Salat verteilen, nicht mischen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.



Foto: Odenwald

Süße Knuspernudeln mit Schattenmorellen

Kindergericht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 760 kcal/ 3182 kJ, 19 g EW, 18 g F, 128 g KH

4 EL Butter
40 g gehackte Mandeln
40 g Semmelbrösel
2 EL Zucker
500 g breite Bandnudeln
560 g Schattenmorellen aus dem Glas, z. B. Odenwald Bio-Genuss Schattenmorellen
2 EL Speisestärke
1 P. Vanillinzucker

1. Butter in einer Pfanne schmelzen. Mandeln und Semmelbrösel darin leicht bräunen, mit Zucker mischen und Zucker leicht karamellisieren lassen.

Auf einen Teller geben.

2. Nudeln in reichlich kochendem Wasser al dente kochen.

3. Schattenmorellen in ein Sieb geben und Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Etwas von der Flüssigkeit abnehmen und mit Speisestärke anrühren. Übrige Flüssigkeit aufkochen, Speisestärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Vanillinzucker und Schattenmorellen hineingeben.

4. Nudeln abgießen und mit Schattenmorellen angerichtet und mit Knusperbröseln bestreut servieren.



Foto: Rama

Spinat-Risotto

Gelingt leicht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 471 kcal/ 1955 kJ, 19 g EW, 19 g F, 56 g KH

675 g TK-Spinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 EL Pflanzencreme, z. B. von Rama
250 g Risottoreis
2 EL Balsamico Bianco
1-2 EL Tomatenmark
Pfeffer, frisch gemahlen
750 ml heiße Gemüsebouillon
Salz
Muskatnuss
75 g Pecorino mit Pfeffer (in Späne gehobelt)

1. Spinat auftauen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

2. Pflanzencreme in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Reis zugeben und ca. 5 Min. glasig dünsten. Balsamico, Pfeffer und Tomatenmark dazugeben und unterrühren.

3. 1 Kelle Bouillon zugießen und solange Rühren bis die ganze Flüssigkeit in den Reis eingezogen ist. So fortfahren, bis die ganze Brühe aufgebraucht ist und der Reis gar und sämig ist. Spinat dazugeben, unter Rühren aufkochen und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken. Risotto mit Pecorinospänen servieren.



Foto: Kikkoman

Spanische Tortilla

Fürs Familienfest

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 470 kcal/ 1971 kJ, 20 g EW, 23 g F, 39 g KH

1 kg Pellkartoffeln vom Vortag (festkochend)

100 g Zwiebeln

je 1 rote, gelbe und grüne Paprika

100 g TK-Spinat, aufgetaut

8 Eier

200 ml Milch

10 EL Sojasoße, z. B. von Kikkoman

Pfeffer

1 TL Paprikapulver, edelsüß

5 EL Olivenöl

100 g Ajvar (fertige Paprika Gewürzpaste)

2 rote Chilischoten, fein gehackt

frischer Majoran

1. Kartoffeln pellen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in grobe Würfel schneiden. Paprika putzen, vierteln, entkernen, waschen und in 2 cm große

Würfel schneiden. Spinat grob hacken.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eier mit Milch, 8 EL Sojasoße, Pfeffer, Paprikapulver und 2 EL Olivenöl verschlagen.

3. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei starker Hitze ca. 4 Min. anbraten. Zwiebeln, Paprikawürfel und Spinat dazugeben und ca. 2 Min. braten. Eiermasse dazugießen und kurz erhitzen. Tortilla im Backofen ca. 20 Min. backen.

4. Ajvar mit Chili und 2 EL Sojasoße glatt rühren. Pfanne aus dem Backofen nehmen. Etwas abkühlen lassen. Tortilla vorsichtig auf einen großen Teller oder eine Platte stürzen, in Stücke schneiden und mit der Paprikasoße servieren. Mit Majoran und mit schwarzem Pfeffer garniert servieren.



Foto: Sonnenor

Schaumsuppe vom Muskatkürbis mit Honig-Blüten-Chips

Raffiniert & einfach

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 416 kcal/ 1743 kJ, 6 g EW, 36 g F, 15 g KH

1 Zwiebel

400 g Muskatkürbis-Früchtfleisch

2 EL Zucker

2 EL Maiskeimöl

5 EL Dinkelcremesuppe, z. B. von Sonnenor

200 ml Sahne

Zimt

Kurkuma

2 EL Kürbiskernöl

3 EL geröstete Kürbiskerne

1. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Kürbis klein schneiden. Zucker in Öl karamellisieren, dabei nicht zu braun werden lassen. Zwiebel dazugeben und gut verrühren. Kürbis darin andünsten, salzen. Mit 1,2 l Wasser auffüllen, Dinkelcremesuppe einrühren, ca. 15 Min. kochen lassen.

2. Alles fein pürieren und Hälfte der Sahne einrühren und mit Gewürzen abschmecken. Restliche Sahne steif schlagen und unter die Suppe heben. In Schälchen angerichtet, mit Kürbiskernöl beträufelt und gerösteten Kürbiskernen garniert servieren.

Garnitur-Tipp

Servieren Sie dazu **Honig-Blüten-Chips**: Dafür 1 TL **Sonnenor Scharfmacher** (vormals Energie) **Gewürz-Blüten-Mischung** mit 50 g Mehl, 25 g Honig, 25 g zerlassener Butter und 25 g Puderzucker vermischen. Zu kleinen Kugeln drehen, auf ein Blech mit Backpapier setzen, mit einem Teigschaber dünn verstreichen und bei 220 °C goldgelb backen.



Foto: Rama

Gemüse-Chili

Für Freunde des scharfen Geschmacks

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 271 kcal/ 1132 kJ, 17 g EW, 10 g F, 27 g KH

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
300 g Möhren
1-2 rote Paprika
1 rote Chilischote
2 Dosen Kidneybohnen
(Abtropfgewicht 250 g)
1 Dose Kichererbsen
Abtropfgewicht 265 g)
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)
1 Bd. glatte Petersilie oder Koriander
3 EL Pflanzencreme, z. B. Rama Culinesse Balance
500 g passierte Tomaten
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen

und grob würfeln. Chili waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Bohnen, Kichererbsen und Mais abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken.
2. Pflanzencreme in einem Topf erhitzen, Gemüse dazugeben und anbraten. Bohnen, Kichererbsen, passierte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben und unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und noch ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Wenn Kinder mitessen, bereiten Sie das Essen ohne Chili zu und würzen das Gericht separat für die Erwachsenen mit Cayennepfeffer nach.

Neben besten heimischen Kräutern sorgen auch edle exotische Zutaten für Wohlbefinden aus der Teetasse: **INGWER** ist herrlich anregend, wärmend und reinigend.

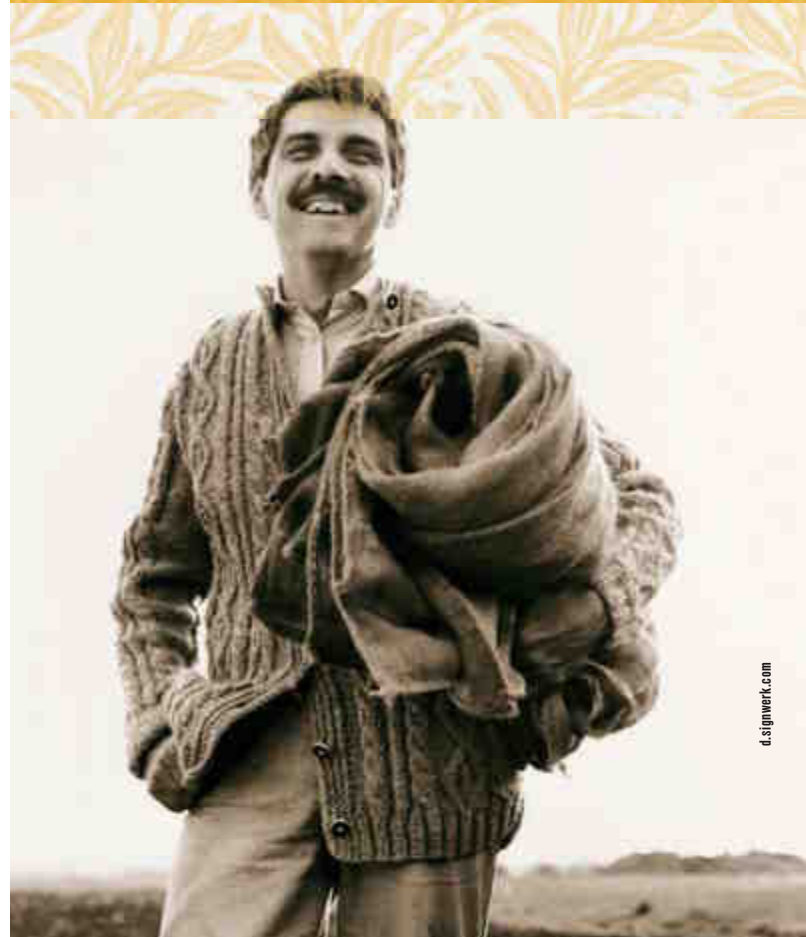
SONNENTOR hat daraus erfrischend-würzige Teemischungen komponiert. Rein biologisch, ohne künstliche Aromastoffe. Natur für die Sinne.
www.sonnentor.com



Eine Weltreise für die Sinne.



SONNENTOR®





Mode für Veggies

Die vegane Lifestyle Marke Avenging Animals hat ihre zweite Mode-Kollektion auf den Markt gebracht: „Ich bin da“ - The VIP-Collection inspired by Thomas D. Tierrechtskünstler Roland Straller entwickelte eine auf Rap Star und Vegetarier Thomas D und seinen Texten basierende Kollektion. Die Motive der Kleidungsstücke und Accessoires sind so individuell wie die Veggies selbst. Jeder soll die Möglichkeit haben, sich mit einem oder mehreren Designs zu identifizieren. Egal ob subtil oder offensiv, verträumt oder rational - jede Form des Umgangs mit Vegetarismus/Veganismus hat ihre Berechtigung und erfüllt den Einsatz für die Rechte der Tiere. Infos und Bezugsquellen unter www.the-veg-collection.com.



Sicher einkaufen



„Ist da auch wirklich kein Fleisch drin?“ fragen sich Vegetarier oft beim Einkaufen. Abhilfe schafft das V-Label: Der gelbe Kreis mit

grünem V kennzeichnet Produkte als ovo-lacto-vegetarisch (mit Eiern und Milch), ovo-vegetarisch (ohne Milch, mit Eiern), lacto-vegetarisch (ohne Eier, mit Milch) oder vegan (ohne tierische Inhaltsstoffe). Der Verbraucher erkennt so auf einen Blick, ob das Produkt für ihn geeignet ist. In Deutschland vergibt der Vebu das V-Label nach internationalen Standards gegen eine geringe Lizenzgebühr. Auch für Firmen hat das Label Vorteile. „Viele Verbraucher betrachten das V-Label als Gütesiegel und bevorzugen Produkte mit diesem Zeichen“, so Ralf Schmidt vom V-Label-Vertrieb. „Sie fühlen sich sicherer, wenn Informationen von einer unabhängigen Organisation bestätigt werden.“ Bereits 80 Lebensmittelunternehmen und Restaurants verwenden das Label. Eine Liste und weitere Informationen gibt es unter www.v-label.info

29 Produkte von „Eisblümel“ und alle Produkte von „Ostseelebe“ sind als vegan zertifiziert.



DER VEBU INFORMIERT

Aktion „Vegetarische Weihnachten“



Der Vebu startet auch 2008 seine Weihnachtsaktion für vegetarische Weihnachten, bei der alle zum Mitmachen eingeladen sind. Das Herzstück ist ein zu verteilender oder zu verschickender „Weihnachtsbrief“, in dem erklärt wird, weshalb das Weihnachtsfest

für viele Tiere kein Grund zur Freude ist. Ergänzend gibt's ein Rezept für einen Seitan-Pilzhackbraten als Fleischalternative für die Festtage. Weitere Infos, Brief zum Ausdrucken oder Bestellen unter www.vegetarische-weihnachten.de

Vebu (Vegetarier Bund Deutschlands e. V.),

Tel.: 05 11/ 3 63 20 50 (Mo 11 bis 15 Uhr, Do 13 bis 18 Uhr), www.vebu.de

Infostand in Hamburg

Vom 5. bis 7. Dezember 2008 ist die Vegetarische Initiative e. V., Hamburg, mit einem Infostand auf dem Ökologischen Weihnachtsmarkt im Museum der Arbeit in Hamburg-Barmbek vertreten. Mehr Infos unter www.vegetarische-initiative.de.

Power-Beere aus dem Himalaya

Aus China stammt eine Frucht mit bemerkenswerten Kräften: Goji, die „glückliche Beere“, wie man sie dort nennt. Sie versorgt den Körper mit wertvollen Nährstoffen und unterstützt seine natürlichen Schutzmechanismen. Heute wird die Beere auch in ganz Europa und Nordamerika kultiviert.

Wie leuchtend-rote Lampions sehen die Goji-Beeren aus, wenn sie an ihrem Strauch heranreifen. Schon seit Jahrtausenden sind die länglich-ovalen Früchte Bestandteil der asiatischen Küche und der traditionellen chinesischen Medizin. Ihr außergewöhnlicher Gehalt an Nährstoffen beschert ihnen in den letzten Jahren größte Aufmerksamkeit. Wissenschaftler aus der ganzen Welt haben die Früchte untersucht und ihre positive Wirkung auf die Gesundheit bestätigt. Aktuellen Studien zufolge schützen die Beeren vor Krebs, stärken das Immunsystem und sorgen für mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit. Verantwortlich dafür ist ihr hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Goji-Beeren schmecken herrlich fruchtig und süßlich-herb. In Form von naturreinem Saft lassen sie sich einfach und wohlschmeckend in den täglichen Speiseplan einbauen. Aus der Saftmanufaktur Rabenhorst kommen zwei hochwertige Spezialitäten aus wilden Goji-Beeren: Goji-Direktsaft und Goji-Cocktail. Der Direktsaft wird schonend gepresst und ohne Zuckerzusatz abgefüllt. Zum Schutz vor Oxidation enthält er Zitronensaft und Ascorbinsäure. Er schmeckt pur getrunken oder mit anderen Säften gemischt und ist eine leckere Zutat für Milchshakes, Smoothies und Quarkspeisen. Im Goji-Cocktail vereint sich der typische Geschmack der wilden Beeren mit weißen Trauben, Aprikosen und Bananen. Auch der Mehrfruchtsaft kommt ganz ohne Zucker aus.

Rezepte mit Goji-Direktsaft

Goji-Quark

4 Portionen, ca. 3-4 Min.

30 ml Goji-Direktsaft
500 g Sahnequark
2 EL Rohrohrzucker oder Honig

Sahnequark mit Zucker oder Honig und Gojisaft verrühren. Schmeckt lecker zum Frühstück oder einfach zwischendurch.



Goji-Bananen-Shake

4 Portionen, ca. 5 Min.

50 ml Goji-Direktsaft
2 Bananen
750 ml Milch
2 TL Honig
gemahlener Zimt

Gojisaft, Bananen, Milch und Honig in einen Mixer geben und fein pürieren. In Gläser füllen und mit Zimt bestreut servieren.



Das Traditions Haus Rabenhorst blickt auf mehr als 100 Jahre Erfahrung in der Herstellung hochwertiger Fruchtsäfte zurück. Dabei liegt die Kernkompetenz der Saftmanufaktur im Wissen um die Natur, ihre Wirkstoffe und deren optimale Einbindung in die Ernährung. Auf der Basis von Tradition und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entstehen immer wieder neue Saftkreationen. So auch die zwei neuen Spezialitäten aus wilden Goji-Beeren: Goji-Direktsaft und Goji-Cocktail. Beide sind schonend hergestellt, um die hochwertigen Inhaltsstoffe zu bewahren. Der Goji-Cocktail in der 750-ml-Flasche ist für 4,49 € im Reformhaus erhältlich. Die 330-ml-Flasche Goji-Direktsaft gibt es für 5,99 € in Reformhaus und Apotheke.

Kuchen-Backformen

Backkunst

Kuchen essen macht Spaß. Kuchen backen ebenso, besonders wenn gleich die richtige Form dafür bereitsteht. Die hier präsentierten Helfer wecken in jedem Fall die Lust auf genussvolle Backsessions.



Die Sparsame

Reichlich Energie beim Backen spart die Springform „Emotion“ aus dem Hause Kaiser. Sie besitzt eine spezielle Außenbeschichtung, welche die Backzeiten im Vergleich zu Weißblechformen um bis zu 30 Prozent verkürzt. Zudem überzeugen die extra schwere Ausführung und die sehr guten Antihaft-Eigenschaften. Die Springform gibt's in vier verschiedenen Ausführungen. *Im Fachhandel ab 22,95 €*

Die Nachgiebige

Die „Silikon-Kasten-Welle“ von Tupperware besticht durch ihre exzellente Antihaft-Eigenschaft. Dadurch ermöglicht sie besonders leichtes Herauslösen von Kuchen und Co. Zudem ist die Form hitze- und kältebeständig. Eiscreme, Mousse und stürzfähige Speisen wie Pudding oder Götterspeise lassen sich deshalb ebenso gut mit ihr zubereiten wie Lasagne und Brot. Sie hat Platz für 1,5 Liter. *Erhältlich bei Tupperware, 24,5 x 10 x 7,5 cm für 27,90 €*



Die Gewieffe

Für Kuchen-Junkies, halbe Portionen, für Nimmersatte, für Diät-Macher und für Unentschiedene gibt's „S-XL CAKE SMALL“ von Konstantin Slawinski. Der Clou: Damit bäckt die kluge Hausfrau Kuchen ab sofort nach Maß. Die in die Silikon-Form eingebauten Soll-Schnittstellen und verschiedenen hohen Plateaus zaubern nämlich Stück für Stück elf ganz unterschiedliche Portionen. *Im Fachhandel, Ø 21,5 cm*



Die Robuste

Wer viel Wert legt auf eine unempfindliche, langlebige Form, liegt mit dem „Kuchenblech 30 Emaille“ von Dr. Oetker genau richtig. Durch die besondere Quarz-Emaille-Beschichtung ist sie schnitt- und kratzfest. Somit lässt sich der Kuchen direkt in der Form schneiden. Und für die Gelingsicherheit sorgen die ausgezeichnete Wärmeleitung sowie das leichte Lösen aus der Form. Tipp: Auch zum Pizzabacken prima geeignet. *Im Fachhandel und unter oetker.de für 22,99 €*



Die Vorbildliche

Weihnachtlichen Backspaß verspricht die Bilderbackform von Zenker. Damit lässt sich ein Kuchen in Form eines Weihnachtsbaums backen und anschließend herrlich verzieren. Die Form ist ca. 33 x 25 cm groß und mit einem leckeren Rezepthinweis versehen. Sie ist aus stabilem Stahlblech geformt und mit einer hochwertigen Ilaflon Antihafbeschichtung versehen. So bleibt der Teig nicht kleben und die hübsche Form im Detail erhalten. *Im Handel für ca. 10 €*



Die Festliche

Zum Fest einen Stollen backen? Nichts leichter als das, denn der weihnachtliche Klassiker gelingt perfekt mit der Stollenbackform „Classic“ von GEFU. Die Backform verfügt über eine gute Hitzeleitfähigkeit. Außerdem sorgt die Antihafbeschichtung für ein leichtes Herauslösen des Kuchens. Die Backform ist für Stollengrößen bis 37 Zentimeter geeignet. Tipp: Ein entsprechendes Rezept finden Sie auf Seite 56. *Im Fachhandel für 12,95 €*



Impressum

ISSN 1614-2128

Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)
Tel.: 0 18 05/74 52 05
Fax: 0 18 05/74 52 06
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)
Tel.: 0 18 05/74 52 07
Fax: 0 18 05/74 52 08
f.rzitki@vegetarischfit.de

Ute Pichl (up)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 22
Fax: 0 61 74/9 99 40 23
u.pichl@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14
Fax: 0 61 74/25 73 33
m.langhoff@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)
Christa Franke (Lektorat)

Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/257-300 Fax: 0 61 74/257-333
mailbox@logikpark.de

Layout

Karl-Heinz Terschüren

Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198 Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel. 07 11/5 20 6-306 Fax: 07 11/5 20 6-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235 Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de
Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06-289 Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320
Bankverbindung:
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.

Pfannenkünstler

Wenn im Winter das inländische Gemüseangebot etwas spärlich wird, helfen raffinierte Antipasti aus. In diesem Fall sind es aromatische Oliven und getrocknete Tomaten mit ihrer fruchtig-intensiven Note. Kombiniert mit Kartoffeln und Ei laufen sie in unserer Tortilla zur Höchstform auf. Holen Sie sich etwas mediterranes Flair in die Pfanne und zwar Schritt für Schritt!



Kartoffel-Tortilla mit Oliven und getrockneten Tomaten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

**Pro Portion: ca. 456 kcal/ 1910 kJ,
11 g EW, 37 g F, 15 g KH**

250 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
4 EL Öl
4 Eier
100 ml Sahne
100 g schwarze Oliven ohne Stein
Salz
schwarzer Pfeffer

Kochen mit Profis

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinarius zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Profi-Tipps

- ❖ Kochen Sie die Kartoffeln am Vortag, dann lassen sie sich besser schneiden und zerfallen nicht!
- ❖ Damit die Kartoffeln schön kross gelingen, müssen Sie sie lange bei niedriger Hitze vor sich hin brutzeln lassen. Sorgen Sie dafür, dass genügend Öl in der Pfanne ist!
- ❖ Besonders gut gelingt eine Tortilla in einer Aluguss-Pfanne.
- ❖ Sie können die Tortilla auch im Backofen garen. Dafür den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen und die Tortilla in der Auflaufform für 15-20 Min. backen, bis die Masse gestockt ist.
- ❖ Lecker ist die Tortilla auch mit gedünstetem Fenchel, frischen Tomaten und Olivenringen.
- ❖ Besonders lecker schmeckt die Tortilla, wenn Sie die Kartoffeln mit einer Gewürzmischung würzen, z. B. „Gaumenschmaus“ von Herbaria.

1. Kartoffeln in Schale gar kochen. Auskühlen lassen, pellen und in zirka 1 cm kleine Würfel schneiden.

2. Schalotten abziehen, klein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin kross anbraten. Schalotten und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten.

4. Tomaten und Oliven dazugeben und alles schön durchschwenken.

5. Eier verquirlen und mit Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Ei-Sahne-Masse über die Kartoffeln gleichmäßig verteilen. Bei kleiner Hitze so lange braten, bis die Masse gestockt ist. Die Tortilla schmeckt warm und kalt.

Zeit für Kohl

In Streifen geschnitten, in Röschen geteilt, gedünstet oder überbacken – so liebt man Kohl und Wirsing. Doch mit Koriander gewürzt, in Parmesankruste gebraten – so sind Ihnen Rot- oder Blumenkohl sicher noch nicht untergekommen. Winterzeit ist Kohlzeit, also ran an unsere tollen neuen Varianten!



Foto: Knorr/ Brunch

Fruchtige Brokkoli-Tomaten-Lasagne

Gelingt leicht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min. + 20 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 456 kcal/ 1907 kJ, 18 g EW, 18 g F, 53 g KH

500 g Brokkoli

1 Zwiebel

2 EL Öl

1 gehäufte TL Gemüsebouillon

5 EL Soßenbinder, hell

200 g Frischkäse-Brottaufstrich

Paprika-Peperoni

Salz

370 g Tomatensoße, z. B. Tomato al Gusto „Kräuter“ von Knorr

9 Lasagneplatten

125 g Mozzarella

1. Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Brokkoli putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und mit Brokkoli in heißem Öl andünsten. Gemüsebouillon in 1/2 l (500 ml) Wasser auflösen, dazugießen und ca. 3 Min. kochen. Soßenbinder einrühren und aufkochen. Brotaufstrich unterrühren und mit Salz abschmecken.

2. In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Tomaten-

soße, Lasagneplatten und Brokkolisoße schichten. Mit Tomatensoße beginnen und mit Brokkolisoße abschließen. Mit Mozzarellascheiben belegen. Im Backofen ca. 20 Min. backen.

Tipp

Statt Lasagneblätter können Sie auch herkömmliche Nudeln verwenden. Diese dicht nebeneinander in die Auflaufform legen.



Kohlrouladen orientalisch

Braucht Zeit

Ergibt 8 Stück

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 50 Min.

Pro Stück: ca. 256 kcal/ 1067 kJ, 20 g EW, 15 g F, 12 g KH

1 1/2 kg Weißkohl, Salz
 1 Brötchen
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 2 Fleischtomaten
 500 g vegetarisches Sojahack
 (Fertigprodukt)
 1 Ei, Pfeffer, 1 Prise Zimt
 1/2 TL Muskatnuss
 1 Prise gemahlenen Kreuz-
 kümmel
 3 EL Pflanzencreme
 500 ml Brühe
 250 g alternative Crème
 fraîche, z. B. Rama Cremefine
 zum Verfeinern
 200 g Magermilchjoghurt
 1-2 EL Tomatenmark
 2 EL feine Speisestärke

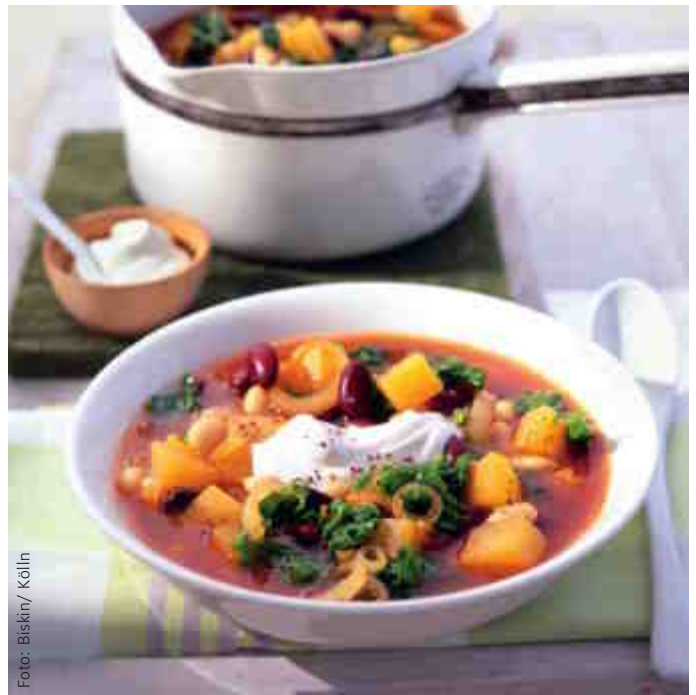
1. Weißkohl putzen, Blätter ab-
 lösen, im kochendem Salzwasser
 ca. 5 Min. blanchieren, ab-
 tropfen lassen. Brötchen in
 kaltem Wasser ca. 15 Min. ein-
 weichen, ausdrücken, in eine
 Schüssel geben. Zwiebeln und
 Knoblauch abziehen. 1 Zwiebel
 und Knoblauch fein hacken, zum

Brötchen geben. Übrige Zwiebel
 grob würfeln. Tomaten waschen,
 vierteln, Stielansätze heraus-
 schneiden und grob würfeln.

2. Sojahack zum Brötchen ge-
 ben. Ei und Gewürze zufügen,
 alles gut verkneten und zu
 Röllchen formen. Je 2 Weißkohl-
 blätter ineinander legen, je
 1 Sojahack-Röllchen in die Mitte
 geben, Kohl aufrollen und mit
 Küchengarn zusammenbinden.

3. Pflanzencreme in einem
 Bratpfanne erhitzen. Rouladen darin
 kräftig anbraten. Restlichen
 Weißkohl hacken, mit Zwiebel
 und Tomate zufügen und kurz
 anschmoren, Brühe dazugießen
 und kurz aufkochen. Rouladen
 ohne Deckel im Backofen bei
 220 °C (Umluft 200 °C) ca. 40
 Min. schmoren lassen.

4. Rouladen vom Küchengarn
 befreien und auf eine Platte
 legen. Crème fraîche, Joghurt
 und Tomatenmark mit Speise-
 stärke verrühren, in den Braten-
 fond einrühren, aufkochen und
 zu den Rouladen servieren.



Wintereintopf

Zum Sattessen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 310 kcal/ 1300 kJ, 16 g EW, 14 g F, 30 g KH

300 g Steckrüben
 250 g Chinakohl
 4 EL Öl, z. B. von Biskin
 4 EL Haferflocken, z. B. Kölln
 Instant Flocken
 1/2 l Gemüsebrühe
 425 g weiße Bohnen aus der
 Dose
 425 g Kidneybohnen aus der
 Dose
 3 Zwiebeln
 3 TL Curry
 3 EL Tomatenmark
 Jodsalz, Pfeffer
 4 EL Crème fraîche

1. Steckrüben schälen und in
 1 cm große Würfel schneiden.
 Chinakohl putzen und wa-
 schen. Blätter in ca. 2 cm gro-
 ße Stücke schneiden. 2 EL Öl
 in einem Topf erhitzen und das
 Gemüse unter Wenden darin
 andünsten. Haferflocken in die
 Gemüsebrühe einrühren. Ge-
 müse mit Brühe ablöschen,
 aufkochen und zugedeckt bei
 mittlerer Hitze ca. 15 Min.
 kochen lassen.

2. Bohnen auf ein Sieb geben,
 kalt abspülen, abtropfen lassen
 und ca. 5 Min. vor dem Ende
 der Garzeit zum Gemüse
 geben.

3. Zwiebeln abziehen, längs
 halbieren und in Scheiben
 schneiden. Im restlichen heißen
 Öl ca. 5 Min. dünsten, mit Curry
 bestäuben und Tomatenmark
 unterrühren. Zwiebel-Curry-
 Mischung in den Eintopf geben
 und kurz aufkochen. Mit Salz
 und Pfeffer abschmecken, in
 vier Teller füllen und mit einem
 EL Crème fraîche garniert
 servieren.

Tipp

Chinakohl ist sehr zart. Man
 kann ihn auch gut roh als
 Salat essen. Anders als her-
 kömmlicher Salat, bleibt er
 auch gegart länger knackig.



Foto: Livio

Rotkohlsalat mit Koriander

Raffiniert kombiniert

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 262 kcal/ 1086 kJ, 3 g EW, 22 g F, 13 g KH

150 g Rotkohl
50 g Weintrauben
1 TL Mandelblättchen
1/2 Bd. Koriander
2 EL Himbeeressig
2 EL Öl, z. B. Livio Klassik-Pflanzenöl
Jodsalz
Pfeffer, frisch gemahlen

1. Rotkohl waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Weintrauben waschen und eventuell halbieren. Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne braun rösten. Koriander waschen und hacken.

2. Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander unterrühren. Salatzutaten in einer Schüssel anrichten. Vinaigrette darüber

verteilen, vermischen und servieren.

Feiner Roter

Rotkohl ist – roh wie gekocht – eines der beliebtesten Wintergemüse in Deutschland. Er hat einen feineren und süßeren Geschmack wie Weißkohl. Je nach Region und Zubereitung ist der Rote auch als Blaukraut bekannt. Tipp: Wenn Sie Rotkohl garen, geben Sie noch etwas Essig oder Äpfel darunter. Dadurch kommt seine rote Farbe noch besser zur Geltung. Gewürze wie Nelken, Muskat und Wacholder passen besonders gut zum Rotkohl. Weitere Tipps finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 16 und 17.

Brokkoli-Cremesuppe

Gelingt leicht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 140 kcal/ 582 kJ, 6 g EW, 9 g F, 9 g KH

150 g Lauch
500 g Brokkoli
40 g Halbfettbutter
1,2 l Gemüsebrühe
1/2 Bd. glatte Petersilie
250 ml Sahne, z. B. Kochen mit Finesse von Du darfst
1 EL Soßenbinder, hell
Salz, Pfeffer
1/4 TL Italienische Kräutermischung

1. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Strunk schälen und klein schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen, Lauch und 3/4 vom Brokkoli dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. dünsten. 1 l Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze

ca. 15-20 Min. kochen.

3. Inzwischen restliche kleine Brokkoliröschen in restlicher Brühe bissfest garen. In ein Sieb abgießen.

4. Petersilienblättchen abzupfen, klein schneiden, 1 TL beiseite stellen. 150 ml Sahne und Petersilie in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

5. Brokkolisuppe pürieren, aufkochen und mit Soßenbinder binden. Petersiliencreme und Brokkoliröschen zur Suppe geben. Brokkoli-Cremesuppe mit Kräutermischung, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in tiefe Teller geben, restliche Sahne hineingeben und mit Petersilie bestreut servieren.



Foto: Du darfst



Foto: Bertolli

Blumenkohl in Parmesanhülle

Leckere Vorspeise

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 357 kcal/ 1498 kJ, 21 g EW, 25 g F, 7 g KH

900 g Blumenkohl
Salz
5 Eier
60 g Parmesan, gerieben
Pfeffer
5 EL Mehl
50 ml Olivenöl
1 Glas Pastasauce, z. B. „Pasta Sauce – Basilikum“ von Bertolli

1. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. In einem Topf, knapp mit Salzwasser bedeckt, ca. 6 Min. garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

2. Eier in einer Schüssel verschlagen. Parmesan zugeben und 5 Min. quellen lassen.

3. Blumenkohlröschen mit Salz und Pfeffer würzen und Mehl darüber stäuben. Röschen einzeln in die Ei-Käse-Masse tauchen und in einer Pfanne oder

Topf im heißen Olivenöl goldgelb braten. Auf Küchenkrepp abtropfen und warm stellen.

4. Pastasauce in einem kleinen Topf erwärmen und zum Blumenkohl servieren.

Rezept-Tipp Tomatensoße

2 Knoblauchzehen abziehen, sehr fein hacken. **250 g Tomaten** waschen, vierteln, Stielansatz herausschneiden und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch in einem kleinen Topf in **1 EL** heißem **Olivenöl** kurz andünsten. **1 EL Tomatenmark** zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenwürfel, **500 g passierte Tomaten** und **150 ml Sahne** zum Kochen dazugeben. Bei schwacher Hitze ca. 5 Min. garen. Tomatensugo mit **Pizza-Gewürz, Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel und Muskat** abschmecken.

Käse-Gemüse-Strudel

Etwas aufwendig

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min. + 20 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 665 kcal/ 2786 kJ, 20 g EW, 53 g F, 28 g KH

Strudel

150 g Möhren
150 g Stangensellerie
150 g Blumenkohl
1 Stange Lauch
150 g gekochte Kartoffeln
250 g Weichkäse, z. B. Bavaria blu
80 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
150 g Strudelteig
etwas flüssige Butter
1 Ei zum Bestreichen

Soße

1 Zwiebel
100 g Kartoffeln
100 g Kohlrabi
1 EL Butter
1/2 l Brühe
100 ml Sahne

fein schälen und würfeln. Möhren, Sellerie, Blumenkohl und Lauch in Salzwasser blanchieren. Kartoffeln weich kochen. Alles gut abtropfen lassen, mit einem Küchentuch trocknen und in eine Schüssel geben. Weichkäse würfeln und mit der Sahne unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2. Strudelteig auf ein Tuch legen, mit flüssiger Butter bestreichen und Füllung darauf verteilen. Das Ganze einschlagen, mit Ei bestreichen und im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen.

3. Inzwischen für die Soße Zwiebel abziehen, Kartoffeln und Kohlrabi schälen und alles würfeln. In etwas Butter anschwitzen, mit Brühe ablöschen und ca. 15 Min. zugedeckt weich kochen. Sahne hinzugeben, gut abschmecken und durchpassieren. Nochmals aufkochen lassen und zum Strudel servieren.



Foto: Bergader

Glutenfreie Nudeln

So schmeckt Asien

Außergewöhnlich im Geschmack, das sind die neuen, raffinierten Nudeln aus dem Hause TerraSana. Sie verführen mit tollen Kompositionen auf der Basis von Natur- oder Schwarzreis sowie Buchweizen und sind verfeinert mit Ingwer und Kürbis, Meeresgemüse oder Süßkartoffeln. Damit versprechen sie höchste Genussmomente für asiatisch inspirierte Rezepte. Und das Beste daran: Die exklusiven Nudeln sind glutenfrei und somit auch für Zöliakie-Patienten geeignet.



Asiatische Nudeln – sechs Mal anders

Nudelfans kommen mit den neuen, außergewöhnlichen Sorten von TerraSana voll auf ihre Kosten. Die Nudeln sind nämlich lecker und besonders einfach in der Zubereitung. Wir stellen Ihnen hier die raffinierten Bio-Kompositionen vor.



Thaireis-Nudeln

Die hellen Nudeln bestehen aus weißem, thailändischem Reismehl und Wasser. Sie schmecken gut zu gedünstetem Gemüse mit Tofu und Sojasoße. 250-g-Packung für 3,29 €

Schwarzreis-Nudeln

Wie der Name bereits verrät, gibt schwarzes Reismehl hier den Ton an, ergänzt mit Naturreismehl und Wasser. Die Nudeln sorgen für ungewöhnliche Farbakzente im Gericht. Sie schmecken gut zu gedünstetem Gemüse mit Tofu und Sojasoße. 250-g-Packung für 3,39 €

Naturreis-Nudeln mit Kürbis und Ingwer

Ein wahres Geschmackswunder sind die Naturreisnudeln mit Kürbis und Ingwer. Sie schmecken gut zu Karotten, Zwiebeln mit Knoblauch und frischem Ingwer. 250-g-Packung für 3,39 €

Buchweizen-Nudeln mit Süßkartoffeln

Die Nudeln aus Buchweizen- und Süßkartoffelmehl passen gut zu Kohl – abgeschmeckt mit Mandelmus ein besonderer Genuss. 250-g-Packung für 3,39 €

Naturreis-Nudeln mit Wakame

Die gesprenkelte Nudeloptik ist Wakame zu verdanken, den Braunalgen aus dem klaren Wasser vor Japans Nordinsel Hokkaido. 250-g-Packung für 3,39 €

Naturreis-Nudeln

Die goldgelbe Sorte besteht zu 100 Prozent aus Naturreismehl. Sie passen sehr gut zu Gemüse. 250-g-Packung für 3,29 €

Weitere Infos unter www.terrasana.com. Die Produkte sind im Bioladen erhältlich.

Reisnudeln mit Gemüsesoße

Einfach köstlich

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

**Pro Portion: ca. 307 kcal/ 1286 kJ,
10 g EW, 6 g F, 52 g KH**

1 Rote Bete
4 Möhren
1 grüne Paprika
100 g Stangensellerie
200 g Champignons
2 rote Zwiebeln
1-2 EL Olivenöl
2 EL Tamari
1 Msp. Oregano
1 Msp. Basilikum
2 EL Tahin
250 g Naturreisnudeln



1. Rote Bete putzen, schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. (Vorsicht: Ziehen Sie Haushaltshandschuhe an! Der Rote-Bete-Saft färbt sehr stark.) Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Paprika und Stangensellerie waschen und in Streifen schneiden. Rote Bete, Möhren, Paprika und Sellerie in wenig Wasser weich dünsten.

2. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und zerkleinern. Zwiebeln abziehen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig schwitzen, dann Pilze mitdünsten. Zwie-

beln und Pilze zum anderen Gemüse geben und alles zusammen mit einem Mixer pürieren.

3. Püriertes Gemüse mit Tamari, Tahin, Oregano und Basilikum abschmecken und ca. 5 Min. köcheln lassen. Gegebenfalls nachwürzen.

4. Nudeln langsam in kochendes Wasser geben, bis alle Nudeln bedeckt sind. Erneut aufkochen, dann auf mittlere Hitze reduzieren. Nudeln ca. 4-5 Min. kochen, in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Mit Gemüsesoße servieren.

Tipps

- Mit einem scharfen Küchenmesser gelingt das Gemüseschneiden spielend leicht. *Messer von TerraSana für 53,87 €*
- Falls Sie keinen Mixer zur Hand haben, können Sie auch auf einen Suribachi (Gemüseribe aus Ton) ausweichen. Mithilfe des Stößels und der gerillten Innenseite der Tonschale lässt sich darin Gemüse hervorragend pürieren. *Suribachi von TerraSana für 16,65 €*

- Die Sesampaste Tahin verleiht dem Gericht einen feinwürzigen, leicht nussigen Geschmack, z. B. von *TerraSana, 250-g-Glas für 2,79 €*

- Für eine würzige Note sorgt Tamari (Sojasoße), z. B. von *TerraSana, 250-ml-Flasche für 4,79 €*





Gewinner gesucht!

Mit etwas Glück landet einer dieser schönen Gewinne unter Ihrem Weihnachtsbaum.

Hauptgewinn



1 Xsmall Steam von Saeco

Die neue Xsmall Steam von Saeco ist ein Kaffeevollautomat im Mini-Format und richtet sich damit vor allem an Kaffeeliebhaber mit kleinen Küchen. Komfortable Bedienbarkeit ist hier auf 295 x 419 Millimetern Grundfläche gebündelt. Die Xsmall Steam verfügt über ein besonders leises Scheibemahlwerk aus Keramik, das die Kaffeebohnen unmittelbar vor dem Brühvorgang mahlt und damit ein intensives Aroma garantiert. Zusätzlich hat sie eine Dampfdüse, mit der samtig-luftige Milchschaumhauben schnell gelingen. Die Xsmall Steam in Rot/Weiß kostet 349,99 €, zudem ist das Modell Xsmall Plus in Anthrazit/Silber für 399,99 € erhältlich, beide gibt's ab Dezember im Fachhandel.



5 Ölsets von Bio Planète

Die Weihnachtsbox von Bio Planète enthält je 100 ml geröstetes Walnuss-, Sesam- und Mandelöl. Dazu gibt's ein Rezeptheft sowie eine Tafel Winterschokolade von Vivani. 14,90 €.



3 Pfannen von Silit

Die Haftfrei-Pfanne Tempera von Silit ist mit der ultraharten CeraProtect-Versiegelung ausgestattet. Basierend auf rein mineralischen Inhaltsstoffen, ist sie so hart und abriebfest, dass sie auch starke Beanspruchung verkraftet. Zudem haftet darin nichts an und sie hat einen minimalen Fett-Bedarf sowie eine Temperaturbeständigkeit bis 400 °C. Durchmesser 24 cm, 69,95 €.



3 Auflaufformen von Villeroy & Boch

Die Auflaufform aus der Serie Home Elements von Villeroy & Boch ist mit der Oberflächenveredelung ceramicplus ausgestattet und deshalb besonders leicht zu reinigen. Zur rechteckigen Form mit den geschwungenen Seiten gibt's einen Metallträger aus gebürstetem Edelstahl. Ideal als dekorativer Untersetzer. Form (31x22 cm), 41 €, Untersetzer 18 €.

5 Pfeffermühlen von Peugeot

Die klassische Pfeffermühle von Peugeot aus gedrechseltem Buchenholz hat ein Mahlwerk aus einer sehr langlebigen Werkzeugstahl-Legierung. Es mahlt bzw. schneidet die Körner so exakt, dass sie ihr volles Aroma entfalten können. Mit dem U'Select-System lässt sich der gewünschte Mahlgrad sehr präzise einstellen. Höhe 18 cm, 31 €.



1 Tee-Set von Tagtraum

Das Tee-Set von Tagtraum im Wert von 200 € enthält 1 Tee-Service für 6 Personen aus Glas, inklusive Stövchen, 2 Teedosen, 1 Tee-Meßlöffel, 1 Tee-Thermometer sowie 10 Kandissticks. Zudem gibt's 20 Tüten à 100 g mit den beliebtesten Tagtraum-Teesorten.

Erhältlich unter www.tagtraum-tee.de.

COUPON

Welches Thema hat Sie in den vergangenen zwölf Ausgaben am meisten interessiert?

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Bitte senden Sie eine Postkarte mit dem Coupon an: Vegetarisch fit!, Stichwort: Weihnachtsverlosung, Im Buhles 5, 61479 Glashütten. Einsendeschluss: 15.12.2008. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiterinnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Testen Sie uns • Testen Sie uns • Testen •

Statt 12,35 Euro
am Kiosk



Garten 3+1

GA7 KSP\T08

Das Ratgeber-Magazin für Gartenliebhaber

Fruchtmuse

Obst mal anders

Apfelmus liebt und kennt jeder. Doch wie steht's um Quitten-, Kirsch- und Mango-Mus? Diese Sorten sind noch relativ neu und deren „Aktienkurse“ steigen. Wir verraten Ihnen warum.



Hoch im Kurs

Das wohl bekannteste Frucht- mus ist das Apfelmus. Zu Ruhm und Ehre verhalfen ihm nicht nur weltbekannte Kindergerichte wie Milchreis und Arme Ritter. Apfelmus ist nämlich auch pur ziemlich lecker. Doch damit nicht genug. Seit einiger Zeit präsentiert sich das Fruchtlige in vielen neuen Gewändern. Dazu schließt der Apfel verschiedene erfolgreiche Partnerschaften, z. B. mit Mango, Banane und Aprikose. Diese Gefährten harmonisieren so gut mit ihm, dass deren „Aktienkurse“ bei den Verbrauchern steigen. Die leckeren Varianten sind in Reformhaus, Bioläden und Supermarkt erhältlich, besonders oft in Bio-Qualität. Und das Beste: Zucker als Zusatzstoff ist nur selten enthalten. Zu den Sorten auf Apfelbasis gesellen sich Varianten aus nur einer Frucht wie Kirsche, Quitte, Zwetschge und Aprikose. Diese Sorten sind in ihrer Konsistenz fester und eignen sich eher als Brotaufstrich. Besonders gut lassen sich mit ihnen auch Desserts verfeinern. Ganz neu sind auch Zitronen- und Orangenmus. Beide Kompositionen sind ideal für die Weihnachtsbackstube.

Auf die Schnelle

Allen Musen gemein ist ein intensives Frucht- erlebnis. Noch dazu sind vor allem die Sorten auf Apfelbasis kalorienarm. Sie sind daher eine prima Alternative zu Desserts wie Sahnepudding oder Tiramisu. Frucht- muse sind zudem das ganze Jahr

verfügbar. Unabhängig von Erntezeiten lassen sich die Früchte der Wahl auf die Schnelle genießen. Wen es also nach besonderen Frucht- erlebnissen gelüftet, ist mit einem Mus immer gut beraten. Das gilt auch fürs Kochen und Backen. Besonders lecker schmeckt ein Apfel- Bananen- Mus zu Waffeln, Pfannkuchen und Rösti. Ein Apfel- Mango- Mark eignet sich prima für Blätter- teigtaschen. Das säuerliche Apfel- Sand- dorn- Mus wiederum harmonisiert sehr gut mit Vanillesoße und schmeckt prima als Fruchtsoße. Auch Quarkspeisen, Grießbrei und Joghurt verlangen bisweilen nach den fruchtigen Kompositionen. Etwas festere Mus- Varianten wie die aus Quitten, Zwetschgen oder Kirschen eignen sich besonders gut zum Backen.

Ab ins Glas

Obst- bzw. Frucht- muse sind Konserven. Das Obst wird dafür geputzt, gegebenenfalls entkernt, zerkleinert und ohne Zugabe von Konservierungsstoffen durch Pasteurisieren oder Sterilisation haltbar gemacht. In Bio- Qualität werden die Muse meist als Mark angeboten, also in ungesüßter Form. Ist dagegen Agavendicksaft oder ein anderes Süßungsmittel enthalten, spricht man von Mus. Im Gegensatz zu konventionellen Produkten sind für die Herstellung von Bio- Musen Zucker oder künstliche Süßstoffe tabu, ebenso Farb- und Konservierungsstoffe. Einziger Zusatz ist in manchen Fällen Zitronensaft.

Apfelmus Muffins

Ergibt 12 Stück; ca. 20 Min. + 25 Min. Backzeit

175 g Margarine, z. B. RamaOriginal • 3 Eier • 100 g Zucker • Salz • 350 g Apfelmus • 200 g Mehl • 3 TL Backpulver • Apfelchips **Außerdem:** Papierförmchen • Muffinblech • Puderzucker zum Garnieren

1. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Margarine, Eier, Zucker, Salz und Apfelmus cremig rühren. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben und kurz unterrühren.






2. Teig in ein mit Papierförmchen ausgelegtes Muffinblech füllen. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Min backen. Mit Puderzucker und Apfelchips garnieren.



Für Sie getestet

Hersteller/ Produkt	erhältlich	Bio	Menge/ Preis	Hauptzutaten	Geschmack	Besonderheiten	Tipps
 Bauck „Apfel-Sanddorn Mus“	Bioladen, Reformhaus	✓	360-g-Glas/ 1,99 €	Äpfel, Sanddorn, Apfeldicksaft	fruchtig; säuerliche Sanddornnote kommt gut zur Geltung	hoher Apfel-Anteil, der die Säure des Sanddorns gut unterstreicht	besonders lecker mit einem Vanille-Soße-Topping
 Bauck „Apfel-Aprikosen Mus“	Bioladen, Reformhaus	✓	360-g-Glas/ 1,99 €	Äpfel, Aprikosenmark, Apfeldicksaft	fruchtig; milde Süße; Aprikosengeschmack wird durch die Äpfel gut unterstrichen	für das Mus kommen alte Apfelsorten zum Einsatz; enthält kein Zucker	sehr lecker im Grießbrei und Joghurt
 Alnatura „Bananen Apfelmark“	Alnatura-Filialen, Supermarkt	✓	360-g-Glas/ 1,45 €	Äpfel, Bananen	Banangeschmack tritt gut hervor; mit dezenter Süße	schön cremig; Apfel und Banane stehen in einem guten Verhältnis zueinander	pur sehr lecker; prima zu Pfannkuchen
 Marschland „Bananen-Apfelmark“	Bioladen	✓	360-g-Glas/ k. A.	Äpfel, Bananen	mild im Geschmack; süß; Banangeschmack tritt gut hervor	schön cremig; hoher Apfelanteil	köstlich zu frischen Waffeln
 Tarpa „Quittenmus“	Bioladen	✓	250-g-Glas/ 3,79 €	Quitten, Akazienhonig	leicht säuerlich; mit Fruchtstückchen; etwas kernig	hergestellt aus 320 g Früchten je 100 g; geringer Wasseranteil; festere Konsistenz als bei anderen Musen	sehr gut geeignet zum Backen
 Tarpa „Sauerkirschmus“ Lieblings-Mus der Redaktion	Bioladen	✓	250-g-Glas/ 3,79 €	Sauerkirschen, Akazienhonig	angenehm delikater süß-saurer Geschmack; schön fruchtig; mit Fruchtstückchen	sehr hoher Fruchtanteil: hergestellt aus 300 g Früchten je 100 g	lecker auf dem Brötchen

Auf diesen Seiten stellen wir Ihnen regelmäßig vegetarische Produkte aus Bioladen, Reformhaus und Supermarkt vor. Diese wurden vom Team „Vegetarisch fit!“ extra probiert und bewertet.

Hersteller/ Produkt	erhältlich	Bio	Menge/ Preis	Hauptzutaten	Geschmack	Besonderheiten	Tipps
 <p>„Tarpa Aprikosenmus“</p>	Bioladen	✓	250-g-Glas/ 3,79 €	Aprikosen, Akazienhonig	schön fruchtig; süß und mit vollem Aroma	sehr hoher Fruchtanteil: hergestellt aus 320 g Früchten je 100 g; schön cremig	prima im Quark
 <p>Eisblümel „Süße Zitrone“</p>	Bioladen	✓	280-g-Glas/ 4,20 €	Zitronen (Frucht und Schale), Agavensirup	herb-aromatisch; fruchtig; dezente Süße unterstützt das Zitronen- aroma	Rezept-Tipp für Zitronenreis auf dem Gläschen; etwas festere Konsistenz als bei anderen Musen	eignet sich gut für die Weih- nachtsbackstube (z. B. Früchte- brot); zum Ver- feinern von herz- haften Soßen
 <p>Eisblümel „Süße Orange“</p>	Bioladen	✓	280-g-Glas/ 4,20 €	Orangen (Frucht und Schale), Agavensirup	mildes, süßes Orangenaroma; fruchtig-frisch; mit kurzweiligen herben Nach- geschmack	cremige Konsistenz mit schöner Färbung; Rezept-Tipp für Orangen-Obst- Quark auf dem Gläschen	prima Alternative zu Orangeat; lecker auch zum Käse
 <p>Odenwald „Bio- Genuss Apfelmus & Mango“</p>	Supermarkt	✓	580-g-Glas/ 1,89 €	Äpfel, Mangos, brauner Rohrzucker, Ascorbinsäure	fruchtig; süß mit leichter Säure	sehr cremig	eignet sich gut für ein Apfelmus- Tiramisu
 <p>Odenwald „Pocket Apfel, Erdbeere, Banane“</p>	Supermarkt		100-g-Pocket- Beutel/ 69 Cent	Äpfel, Erdbeeren, Bananen, Zucker, Ascorbinsäure	fruchtig süß; dezente, angenehme Erdbeernote	etwas wässrig; 1 Portion prima für unterwegs	schmeckt gekühlt am besten
 <p>Rewe Bio „Apfel- Mango- mark“</p>	Supermarkt	✓	360-g-Glas/ 1,19 €	Äpfel, Mango- püree; Ascorbin- säure	dezentere Mango- geschmack; mit milder Säure	sehr cremig; hoher Apfelanteil	ideal für Blätterteig- taschen



Ran an den Teig!

Dank der neuen Teigrolle von Emsa muss niemand seine Ausstechförmchen suchen. Diese haben ab sofort im Inneren des Nudelholzes ihren Platz. Gleich neun rote und weiße Ausstechförmchen sind in dem transparenten Zylinder enthalten und nach jedem Einsatz darin wieder bestens verwahrt. So geht's: Einfach Soft-Touch-Griffe abnehmen und schon sind Tannenbaum, Engel, Stern und Co. schnell einsatzbereit. *Im Fachhandel für 14,99 €*

Schlichte Eleganz



Ein Hauch von Glamour bringt die Weihnachtskollektion „Christmas Gala Champagne“ von Duni auf die Festtagstafel. Servietten, Mitteldecken, Tischdecken und -rollen präsentieren sich in edlen Beige- und Goldtönen. Die Dekore passen sich perfekt dem dezenten Stil der Serie an. *Im Handel erhältlich*

Nur für kurze Zeit

Kaffeeliebhaber, die auf exklusives Design setzen, werden vom „Perfecta Kaffeevollautomaten ESAM 5500 Wurzelholz“ begeistert sein. DeLonghi hat hier ganze Arbeit geleistet und ein Design in Wurzelholzoptik konzipiert, das geradlinig, klar und trotzdem sehr extravagant ist. Ausgestattet ist der Automat natürlich mit allen Raffinessen der Anfang 2008 eingeführten Perfecta Range. Wer Geschmack auf solch ein exklusives Schmuckstück bekommen hat, sollte sich beeilen. Das Gerät gibt es nämlich nur in limitierter Auflage. *Im Fachhandel für 1399 €*



Schönes mit Geschichte



Platte aus Esche, Eiche, Ulme und Buche

Zu einer Zeitreise laden die Schneid- und Servierplatten von Hubert Steffe ein. Die ästhetischen, formschönen Bretter sind aus Hirnholz gefertigt. Hirnholz ist ein quer zur Faserichtung geschnittenes Holz, das die Jahresringe eines Baumes zeigt. Bis zu 100 Jahre Baumgeschichte offenbaren sich auf einen Blick. Jede Platte ist individuell gestaltet, von Hand zusammengefügt, geschliffen und mit natürlichen Ölen behandelt. Man kann sie als Schneid- oder Servierplatten, als Tablett oder kunstvolles Wandobjekt verwenden. Die aus mehreren Hölzern zusammengefügt Platten gibt's in verschiedenen Ausführungen. *Infos unter www.schnittstelle2.de*

Küchentipp

Saubere Reibe

Beim Reiben von Zitronenschale haftet das Aroma der Schale oft sehr lange an der Reibe. Es verschwindet, wenn Sie mit einem Stück trockenen Brot darauf reiben.



Ab sofort im Handel!

Adventskränze • Kerzen • Christbaumschmuck • Engel • Adventskalender

Originelle Ideen für Weihnachten und die Winterzeit

6/2008

Deutschland € 3,90
Österreich € 4,50 • Schweiz Sfr 7,80 • BeNeLux € 4,60 •
Italien € 5,25 • Frankreich € 5,25

kreativ
journal

www.kreativjournal.de

GEWINNSPIEL
24
Preise zu verlosen!

Alles rosarot
Malerisches Adventsgesteck

BUNTER ADVENT
Edle Kränze und
prächtige Kalender

STERNE + KUGELN
Schmuckes für
Ihr Heim

KARTEN + KERZEN
Grußkarten und
verzierte Lichtspiele



**Kalender
& Co.**
Grüße aus
Skandinavien

**Winterliche
Grüße**
Karten mit
„Kern“-Papier

**Festlicher
Schmuck**
Deko-Anhänger
für den Baum

Bestelladresse:

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Höhenstraße 17 • 70736 Fellbach

Tel.: 07 11/52 06-306 • Fax: 07 11/52 06-307

E-Mail: ppv@fachschriften.de • Internet: www.ppvverlag.de

Vegetarisch einkaufen per Mausklick

Langwierige Suche und schwere Einkaufstüten gehören der Vergangenheit an. Heute kommt die Lieferung mit vegetarischen und veganen Produkten ganz bequem nach Hause.

Wir stellen die besten Online-Shops vor.



➡ www.smilefood.de

Benutzerfreundlicher Online-Shop mit großem Angebot an Fleischalternativen wie Schnitzel, Bratlinge und Burger, veganem Käse, Soja-Sahne und Tofu. Die Zutaten der smilefood-Produkte stammen überwiegend aus kontrolliert ökologischem Landbau.

info@smilefood.de, Tel.: 02233 69 25 33

➡ www.alles-vegetarisch.de

In ganz neuem Design präsentiert der renommierte Online-Shop von nun an seine umfangreiche Auswahl an rein pflanzlichen Spezialitäten. Darunter Alternativen zu Fleisch, Fisch und Wurst, Pasta, Backwaren, Kosmetik, Reinigungsmittel und vegetarische Tiernahrung.

info@alles-vegetarisch.de, Tel.: 09433 20 34 70

➡ www.vegan-basics.de

Online-Shop mit veganem Rundum-Sortiment. Neben Lebensmitteln gibt es hier einen Büchershop, umweltschonende Reinigungsmittel und tierversuchsfreie Kosmetik. Die Produkte sind in übersichtlichen Kategorien geordnet. Partnershops sind Peta (www.petastore.de) und Viana (www.vianastore.de).

info@veganbasics.de, Tel.: 04351 883 18 58

➡ www.tofu-versand.de

Neuer Online-Shop speziell für Bio-Tofu von Tukan, eine Marke des Herstellers von Taifun-Tofu. Bisher ist eine kleine, feine Auswahl erhältlich. Sie reicht von verschiedenen Tofu-Variationen über vegetarischen Aufschnitt bis hin zu Bratlingen und Würstchen. Die Produktpalette wächst stetig weiter. Am besten immer mal wieder reinschauen!

service@tofu-versand.de, Tel.: 0800 824 38 60

➡ www.so-ja.de

Ein übersichtlich gestalteter Webshop für vegane Naturkost und Körperpflege sowie Haushaltswaren und Geschenke. Das Sortiment lässt sich je nach Wunsch alphabetisch oder in Kategorien geordnet anzeigen. Auch eine spezielle Suchfunktion für Allergiker ist vorhanden.

info@so-ja.de, Tel.: 0700 22 55 76 52

➡ www.vegusto.com

Hier ist er, der brandneue Vegusto-Shop für die Europäische Union. Neben einer Vielfalt an veganen Fleischalternativen wie Burgern, Aufschnitt oder Braten bietet der Schweizer Hersteller im Webshop auch die leckeren Sorten seines rein pflanzlichen Käses „No-Muh-Chäs“ an.

kontakt@vegi-service.ch, Tel.: +41 71 470 04 04

➡ www.vegana-feinkost.de

Nicht nur im kleinen Ladengeschäft in Kiel gibt es die hausgemachten veganen Salate, Bratlinge, Pfannkuchen und Empanadas. Über den gut sortierten Webshop gelangen die frischen Spezialitäten auch ganz bequem in jede andere Ecke Deutschlands. Alle Produkte sind mit hochwertigen Bio-Zutaten hergestellt.

info@vegana-feinkost.de, Tel.: 0431 247 24 98

➡ www.naturversand24.de

Online-Shop der Bad Rehburger Tee- & Nahrungsmittelfabrik. Hier gibt es ein umfangreiches Sortiment an gesunden, naturbelassenen Produkten wie Früchte-, Schwarz- und Kräutertees, Soja- und Getreideprodukte sowie Müslis und Speiseöle.

info@rehburger-shop.de, Tel.: 05037 96 96-0

➡ www.moewa.de

Naturwaren-Versand mit großem Angebot an hausgemachten Teigwaren, Suppen, Soßen, Soja-Produkten, Tees, Gewürzen und Heilkräutern. Außerdem erhältlich sind Duftöle, Kosmetik und Naturheilmittel. Kleiner Nachteil: Es gibt noch nicht zu allen Produkten eine Abbildung.

info@moewa.de, Tel.: 09163 3 87

➡ www.govinda-versand.de

Versandhandel für Ayurveda- und Naturprodukte. Große Auswahl an Bio-Speiseölen, Naturkosmetik, Nahrungsergänzungen, Duftölen und Räucherwerk. Das Sortiment Govinda's Naturkost wartet mit gesunden Süßigkeiten wie Fruchtkugeln und Kichererbsen-Konfekt (Laddu) auf.

info@govindanatur.de, Tel.: 06782 98 90 02



➡ www.govindam.de

Eine vielseitige Auswahl an ayurvedischen Produkten gibt es in Frank's Veda Shop. Darunter typische Lebensmittel, ausgewählte Kosmetik, Aromaöle und Bücher. Wer möchte, kann auch einen ayurvedischen Kochkurs bei Inhaber Frank Lotz belegen.

frandra@t-online.de, Tel.: 02933 92 23 70

➡ www.boojabooja.com

Ein Webshop für Liebhaber handgemachter Schokoladen-Spezialitäten. Diese hier sind vegan und glutenfrei. Das Angebot umfasst feinste Trüffel mit Haselnüssen, Bananen oder auch Champagner. Außerdem edle Trinkschokolade, rohe Kakaobohnen und köstliche Eisdesserts. Ein Paradies für alle Naschkatzen.

info@boojabooja.de, Tel.: 0761 696 56 28

➡ www.gebana.com

Gebana unterstützt Kleinbauernfamilien in Westafrika, Tunesien und Brasilien bei der Entwicklung nachhaltiger und marktfähiger Produkte. Diese gibt es im bio&fair-Shop der Schweizer Organisation zu kaufen. Das Angebot reicht von Trockenfrüchten über Olivenöl bis hin zu Kaffee. Verschenken Sie zu Weihnachten doch mal einen Gutschein für den Fairtrade-Shop oder eine Datteltüte aus Tunesien!

info@gebana.com, Tel.: +41 43 366 65 00



Gesundheit ohne Nebenwirkungen

Das Mini-Abo von Gesunde Medizin



Wohlbefinden • Medizin • Ernährung • Reisen • Wohnen

Gesunde Medizin, das Magazin für mehr Wohlbefinden, informiert jeden Monat über alles, was gesund macht und gesund erhält. Vorbeugung und Behandlung, Wohlfühlen zu Hause und Gesundheit unterwegs – testen Sie jetzt drei Monate lang die Gesunde Medizin als Mini-Abo.

BESTELLEN SIE JETZT

Gesunde Mini-Abo
Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

zum
Vorzugspreis:
4,20€

3 Ausgaben zum Kennenlernen

Coupon ausschneiden und einsenden an:

Gesunde Medizin, PF 11 01, 79216 Staufen.

Oder einfach anrufen unter Telefon 030/ 61 10 52 35 oder Telefax an 030/ 61 10 52 36 oder E-Mail an gesundemedizin@interabo.de
Bitte Aktionscode VF1201 angeben!

Ja, ich möchte das Mini-Abo der Gesunden Medizin bestellen.

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

Beim Mini-Abo ist ausschließlich Zahlung per Bankeinzug möglich.

Bank BLZ Konto

Datum Unterschrift

Das Mini-Abonnement endet automatisch nach Lieferung der dritten Ausgabe. Das Angebot gilt nur für Deutschland. Diese Bestellung kann innerhalb von zehn Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung an Gesunde Medizin, PF 11 01, 79216 Staufen.



Träumen und entspannen

Sie sind erschöpft und abgespannt? Dann ist der Moment für eine Auszeit gekommen. Jetzt heißt es, in Ruhe ausspannen und Kraft tanken, am besten in ruhiger Umgebung. Ideal dafür ist Norwegens Geirangerfjord. Dort, inmitten eines der unberührtesten Reiseziele, befindet sich das Hotel Union. Wie gut, dass es mit einem exklusiven Spa ausgestattet ist. Hamam, Kräutersauna, Japanisches Dampfbad und viele weitere Specials sowie die herrliche Landschaft sorgen für wohlige Entspannung. *Infos unter www.hotel-union.no*

Aktiv für schöne Haut

Wer regelmäßig Sport treibt, bekommt eine schöne Haut.

Viel Bewegung versorgt den Körper nämlich optimal mit Sauerstoff. Je mehr davon in die Zellen eilt, desto wirksamer arbeiten Kreislauf- und Nervensystem. Freie Radikale, welche die Haut altern lassen, richten dann weniger Schaden an. Außerdem erneuern sich bei körperlicher Aktivität die Zellen schneller und nehmen Nährstoffe rascher auf. Schon 30 Minuten fünfmal die Woche reichen dafür aus. Tipps für Sportmuffel: Walking, Radfahren und Schwimmen sind moderate Sportarten, die einem keine Höchstleistungen abverlangen.

Kosmetik aus Blütenknospen

Den Frühling eingefangen hat Grüne Erde. Die neue Naturkosmetik-Serie „Angana“ enthält nämlich Extrakte aus Blütenknospen wie Schneeball, Johannisbeere, Speierling oder Feige. Diese sind besonders reich an Vitaminen und Spurenelementen. Die Pflanzenextrakte unterstützen die natürlichen Abwehrkräfte der Haut und stärken gegen Umwelteinflüsse. *Erhältlich unter grueneerde.com*



„The Winner is“

Schöne Zähne stehen bei den Deutschen hoch im Kurs. Ganz genau nehmen es die Bundesbürger daher auch mit dem Zähneputzen und kürten die „Oral-B Triumph mit SmartGuide“ zum Produkt des Jahres 2008. Unter anderem verfügt die elektronische Zahnbürste über ein separates Display, das über den aktuellen Stand der Zahnpflege informiert. *Infos unter www.oral-b.com*

Sanft zur Haut

Wer an empfindlicher Haut leidet, hat es im Kosmetikdschungel gar nicht so leicht. Hier das passende Produkt zu finden, ist bisweilen mit der Suche der Nadel im Heuhaufen vergleichbar. **Unser Tipp für Betroffene:** Die „Mandel-Gesichtspflege“ von Weleda. Mandelöl, Pflaumenkernöl und Milchsäure sind die wenigen Hauptbestandteile, die auch Menschen mit hochempfindlicher Haut eine reizarme und doch nachhaltige Gesichtspflege ermöglichen. Noch dazu wurde die hervorragende Verträglichkeit der Serie vom Deutschen Allergie- und Asthmabund im Test bestätigt. *In Drogerien und Reformhäusern ab 6,95 €*



Nur das Beste aus der Natur

Gänzlich auf Parabene und synthetische Tenside verzichtet die neue Pflegelinie „Mineral Botanic“ von Ahava. Sechs Duschcremes und ein Peeling verwöhnen den Körper mit der Energie von Mineralien und der Kraft von Pflanzenölen. Die Produkte sind alle auf die Bedürfnisse der verschiedenen Hauttypen abgestimmt. Gut zu wissen: Die Pflegeserie enthält Ecocert-zertifizierte Pflanzenextrakte aus Bio-Anbau. *In Parfümerien, Kaufhäusern, ausgewählten Drogerien Cremedusche für 15 €, Peeling für 16,50 €*

Im Winter heller

Wie stark sie hervortreten, bestimmt die Sonne: Gemeint sind die Sommersprossen. Die Farbe der harmlosen Hautpigmentierungen hängt nämlich von der Lichtintensität ab. So kommt es vor, dass sie im Winter heller und im Sommer dunkler werden. Meist treten sie bei Menschen mit heller Haut, blonden oder rötlichen Haaren auf – also dem lichtempfindlichen Hauttyp. Sommersprossen haben damit auch eine Warnfunktion. Werden sie dunkler, ist ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (z. B. von Dr. Hauschka) angesagt.



Zum Fest backen wir ...



Foto: California Walnut Commission

Früchte-Walnuss-Brot

Braucht Zeit

Ergibt ca. 20 Scheiben

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + 2 Std. Durchziehzeit + 1 Std. 40 Min. Backzeit + 1-2 Tage Kühlzeit

Pro Scheibe: ca. 259 kcal/ 1084 kJ, 4 g EW, 12 g F, 33 g KH

Früchtebrot

je 80 g getrocknete Datteln,
Feigen, Pflaumen und Äpfel
50 g getrocknete Cranberries
80 ml Orangensaft
50 ml Karamellsirup
150 g kalifornische Walnüsse
125 g weiche Butter
150 g Zucker
2 P. Vanillinzucker
3 Eier
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
1/2 TL Nelkenpulver
je 1 TL abgeriebene Orangen-
und Zitronenschale

Garnitur

30 g kalifornische Walnüsse
150 g Puderzucker, gesiebt
4-5 TL Orangensaft
einige Feigenscheiben, Dattel-
streifen und Cranberries

Außerdem

Kastenform (25 cm)
Fett für die Form

1. Früchte klein schneiden, mit Crabberrys mischen. Orangensaft und Karamellsirup erhitzen, über die Früchte gießen, zugedeckt 2 Std. durchziehen lassen.

2. Backofen auf 150 °C (Umluft 130 °C) vorheizen. Walnüsse hacken. Butter cremig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillinzucker und Eier unterrühren. Mehl mit Backpulver und Gewürzen mischen. Zügig unterrühren. Zum Schluss Früchte und Walnüsse untermengen. Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Im Backofen ca. 1 Std. und 40 Min. backen. Früchtebrot auskühlen lassen. In Alufolie wickeln und 1-2 Tage an einem kühlen Ort ruhen lassen.

3. Für die Garnitur Walnüsse grob hacken, in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Puderzucker mit Orangensaft zu einem Guss verrühren. Früchtebrot aus der Form stürzen. Mit Puderzuckerguss bestreichen, mit Walnüssen, Feigen, Datteln und Cranberries verzieren.

... aromatisches Früchtebrot, raffinierte Plätzchen
und verführerische Lebkuchen.

Damit lässt sich jeder Weihnachtsgast verzaubern.

Pistazienhörnchen

Gelingen leicht

Ergibt ca. 65 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 1 Std. Kühlzeit + 15 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 37 kcal/ 157 kJ, 1 g EW, 1 g F, 5 g KH

300 g Mehl
200 g Margarine, z. B. Sanella
100 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei

50 g Mandeln, gemahlen
50 g Pistazien, gemahlen
50 g Pistazien, gehackt

Außerdem

Backpapier
Puderzucker

lene Pistazien dazugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 1 Std. kühl stellen.

2. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und zu Hörnchen formen. Mit gehackten Pistazien bestreuen, diese vorsichtig andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen ca. 15 Min. backen. Etwas auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



Foto: Sanella

Foto: California Walnut Commission



Honig-Walnuss-Lebkuchen

Raffiniert kombiniert

Ergibt 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. +

0-35 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 474 kcal/ 1988 kJ,

6 g EW, 20 g F, 67 g KH

Teig

250 g flüssiger Honig

175 g Margarine

125 g brauner Zucker

100 g kalifornische Walnüsse

350 g Mehl

3 TL Lebkuchengewürz

1/2 P. Backpulver

2 Eier

150 g getrocknete Früchte, z. B. Ananas,

Papaya usw.

Zum Verzieren

125 g Puderzucker, gesiebt

40 g kalifornische Walnüsse

rote Belegkirschen

Außerdem

Backpapier

Backrahmen (32 x 24 cm)

1. Honig, Margarine und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Etwas abkühlen lassen.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Walnüsse sehr fein hacken. Mehl mit Lebkuchengewürz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Eier, Walnüsse und Honig-Mischung zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Von den getrockneten Früchte einige Ananas- und Papayastücke zum Garnieren beiseite legen. Rest sehr fein würfeln und unter den Teig mengen.

3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backrahmen darauf setzen und Teig darin verteilen und glatt streichen. Im Backofen ca. 30-35 Min. backen. Auskühlen lassen.

4. Puderzucker mit 2-3 EL Wasser zu einem Guss verrühren. Walnüsse grob hacken. Belegkirschen und beiseite gestellte Früchte klein schneiden. Lebkuchen in 12 Stücke schneiden. Mit Zuckerguss bestreichen und mit Walnüssen und Früchten garnieren.

Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, www.asa-selection.com, kontakt@asa-selection.com

Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, www.arzberg-porzellan.com, www.arzberg-shop.de, info@arzberg-porzellan.de

Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax: 0 41 93/ 75 55 15, www.car-moebel.de, office@car-moebel.de

Emsa GmbH, Grevener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, info@emsa.de

Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/6 89 69 64, www.fratelliguzzini.com

Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, www.ikea.de, AUSK@memo.ikea.com

Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18 www.jm-packdesign.de

Koziol ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, www.koziol.de

Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, www.leonardo.de, contact@leonardo.de

Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhäpener Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax: 02 34/ 59 45 19 www.raeder.de, info@raeder.de

Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, www.sagaform.de, info@sagaform.de

Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, www.scheurich.de, info@scheurich.de

Villeroy & Boch AG, Saarferstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, www.villeroy-boch.com

Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 www.waechtersbach.com, info@waechtersbach.com

Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstr., 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 0 73 31/ 4 53 87, www.wmf.de, info@wmf.de

Zwilling J.A. Henkels AG, Grünwalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0, Fax : 02 12/ 88 23 00, www.zwilling.com, info@zwilling.com



Eine Tasse Winterglück

Kaum strömt das Aroma von Hagebutten, Orangen und Zimt aus der Teetasse, sieht selbst ein grauer Wintertag plötzlich ganz freundlich aus.

Wenn es draußen eisig und dunkel ist, gibt es nichts Schöneres, als die Hände an einer heißen Tasse Tee zu wärmen. Schluck für Schluck verschwindet das Frösteln aus dem Körper und ein wohliges Gefühl macht sich breit. Spezielle Teemischungen für die kalte Jahreszeit sorgen nicht nur für abwechslungsreichen Genuss, sondern heizen dem Organismus zusätzlich von innen ein.

Fruchtige Kompositionen

Grundlage der meisten Fruchttetees sind getrocknete Hagebuttenschalen, Apfelstücke und Hibiskusblüten. Hagebutten verleihen dem Aufguss ein fruchtiges Aroma, Äpfel bringen milde Süße hinein. Zusammen mit der Säure des Hibiskus' entsteht eine ausgewogene Mischung, die als Basis für die unterschiedlichsten Kreationen dient. Für winterliche Teesorten experimentieren die Hersteller mit süß-herben Orangenschalen, Birnen, Waldbeeren und Vitamin C-reichem Sanddorn. Fein abgestimmte Kompositionen aus Gewürzen wie Zimt, Nelke oder Kardamom sorgen für den unverwechselbaren Duft und Geschmack der saisonalen Varianten.

Alle Fotos: T. Pfriem

Schneeballschlacht Tee

Kleine und große Tee-Genießer verwöhnt diese Kreation von Sonnentor mit einer Mischung aus Hagebutten, Äpfeln, Sanddorn, Orangen und Birnen. Wintergewürze wie Nelken, Zimt und Süßholz wärmen alle Schlittenfahrer und Schneespaziergänger schnell wieder auf. *Im Naturkostladen erhältlich.*



Frucht und Ingwer

Mit dieser Teemischung von Ökotopia hat Wintermüdigkeit keine Chance. Für intensives Aroma sorgt ein Mix aus Sanddorn, Hagebutte, Apfel, Holunderblüten und Orangenschalen. Scharfwürzige Ingwerstückchen und Lavendelblüten verleihen der Mischung ihre besondere Gewürznote. *Im Naturkostladen erhältlich.*



Winter-Fruchtetees

Der Klassiker unter den Wintertees kommt von Lebensbaum: Fruchtig-würzige Teemischung mit Apfel, Hagebutte, Hibiskus, Orangenschale, Holunder und einer ordentlichen Prise Zimt. Kardamom und Gewürznelke runden die Komposition ab. *Im Naturkostladen erhältlich.*



Aroma um jeden Preis?

Um Tee eine besonders intensive Note zu verleihen, setzen immer mehr Hersteller auf Aromatisierung. Bei diesem Verfahren entsteht der Geschmack vordergründig durch Aromazusätze und nicht durch die verwendeten Pflanzenteile. Zum Einsatz kommen vor allem natürliche Aromen. Sie entstehen aus pflanzlichen oder tierischen Ausgangsstoffen, selten jedoch aus denen, die man erwartet. Wer nämlich glaubt Erdbeeraroma müsse aus Erdbeeren gewonnen sein, liegt falsch. Denn die meisten natürlichen Aromen gehen mithilfe von Enzymen und Schimmelpilzen aus Holz- oder Pflanzenabfällen hervor. Gar nichts Natürliches steckt mehr in den naturidentischen

Aromen. Sie weisen zwar die gleiche Struktur auf wie natürlich vorkommende Substanzen (z. B. Vanillin), werden jedoch komplett im Labor nachgebaut. Im konventionellen Handel machen aromatisierte Tees mittlerweile einen Großteil des Angebots aus. Nicht so bei Bio-Produkten. Dort legen die Hersteller Wert darauf, dass der Geschmack aus den Zutaten stammt und nicht aus Zusatzstoffen. Deshalb verwenden sie zur Aromatisierung von Tee vorwiegend Essenzen oder ätherische Öle aus Früchten oder Gewürzen. Natürliche Aromen sind in Bio-Produkten zwar erlaubt. Die Hersteller greifen jedoch nur dazu, wenn es gar nicht anders geht.

Die heizen ein!

Sie duften herrlich aromatisch, schmecken nach gemütlichen Kaminabenden und wärmen den Körper von innen durch: Wintergewürze im Tee.

Zimt

Schmeckt süß und leicht brennend; kurbelt die Durchblutung an

Nelken

Scharf-würziges Aroma; erweitern feinste Blutgefäße für bessere Durchblutung

Ingwer

Zitronig-scharfer Geschmack, heizt dem Körper richtig ein

Kardamom

Schmeckt süßlich-scharf, hat wärmende, anregende Wirkung

Selbst gemachter Winterpunsch

Heißer Grog mit Früchten

Ergibt 2 Gläser, ca. 10 Min.

1 Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit **je 1 EL Rosinen und Cranberries**, **1/2 Msp. Lebkuchengewürz**, **1 EL braunem Kandiszucker** und **4 EL Rum** in einem Topf aufkochen, ca. 2 Min. sieden lassen. 400 ml Wasser zugeben, erneut aufkochen und **2 Btl. Winter-Früchtetee** zugeben. Ca. 5 Min. ziehen lassen, Beutel entfernen und heiß servieren.

Punsch mit Vanille-Schaum

Ergibt 2 Gläser, ca. 15 Min.

100 ml Wasser mit **4 Nelken** und **1/2 Zimtstange** zum Kochen bringen. **2 Btl. Hagebuttentee** darin ca. 7 Min. ziehen lassen. Beutel entfernen. **200 ml Apfelsaft** zugeben und leicht erwärmen. Für den Schaum **200 ml Milch** erwärmen, **1 Msp. gemahlene Vanille**, **1 TL Honig** zugeben und mit dem Schneebesen vorsichtig schaumig schlagen. Punsch mit Milchschaum angerichtet servieren.





Für Körper & Seele

In einem stillen Seitental der Mosel, im Ayurveda-Kurhotel Parkschlösschen, entwickelt der Chefkoch Eckhard Fischer exquisite vegetarische Gerichte, die den Gaumen mit allerlei Ungewöhnlichem und Bekanntem verwöhnen. So entstehen 80 wohlschmeckende Rezepte aus der vegetarischen Gourmetküche. Als Ayurveda-Therapeut erläutert er die wichtigsten Prinzipien der ayurvedischen Ernährungslehre auf der Grundlage der Dosha-Typen. Rezept-Tipps verraten, welches Gericht zu welchem Dosha-Typ passt und erleichtern zugleich die Umsetzung im Alltag. Die ansprechend fotografierten Rezeptfotos sprechen für sich!

„Ayurvedische Kochkunst. Die Parkschlösschenküche“, mit Eckhard Fischer, Umschau Verlag, 192 Seiten, 29,90 €



Leckermäuler aufgepasst!

Wieso an Weihnachten nicht mal selbst gemachte vegetarische Gummibärchen verschenken? „Fruchtgummis“ hält zahlreiche Anregungen dafür parat. Ob Sanddorn-Honig-Bärchen oder Möhren-Mango-Hasen mit Ingwer, für die Geschmackszellen kommt dabei keine Langeweile auf. Welche gelatinefreien Süßigkeiten sich mit Agar Agar, Apfelpektin und Dicksaft zaubern lassen, verrät Kay-Henner Menge in diesem Buch. Lustige Förmchen helfen bei der Umsetzung.



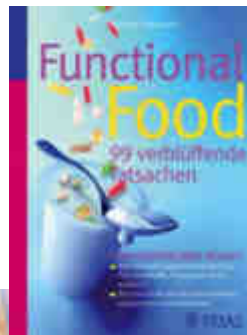
„Fruchtgummis, natürlich selbst gemacht“ von Kay-Henner Menge, Südwest Verlag, 64 Seiten, 14,95 €

Actimel & Co.

Essen macht gesund. Ein Joghurtdrink täglich, und die Verdauung macht keine Probleme mehr. Die richtige Margarine aufs Brot, und die Cholesterinwerte sind top. Functional Food stärkt die Abwehrkräfte und fördert gesundes Wohlbefinden. Doch braucht man das überhaupt? Und vor allem, stimmt es, was die Werbung verspricht? Was wirklich dran ist an funktionellen Lebensmitteln, hat die Ernährungswissenschaftlerin Annette Sabersky hinterfragt. Sie erklärt, was Actimel, Becel und Co. wirklich bringen und zeigt auf, wie man die Ernsthaftigkeit von wissenschaftlichen Studien erkennen kann.

„Functional Food.“

99 verblüffende Tatsachen“ von Annette Sabersky,
Trias Verlag, 98 Seiten, 12,95 €



Manipulation auf höchstem Niveau

Die neue Geschichte des Erfolgsautors Grisham beginnt, wo andere zu Ende sind, nachdem das „Gute“ über das „Böse“ siegte. Am Ende des alten und am Anfang des neuen Geschehens dreht sich alles um den verlorenen Prozess eines Chemiekonzerns. Dieser hat durch die illegale Entsorgung seines Giftmülls das Leben einer ganzen Stadt zunichte gemacht und soll einer Frau mehrere Millionen Schadenersatz zahlen. Doch der mächtige Firmenboss Trudeau holt zum Gegenschlag aus, mit vielen üblen Tricks. Fazit: Ein packender Krimi über fiese Superreiche und arme Gutmenschen, über verseuchtes Grundwasser, krebserkrankte Menschen, bestechliche Richter und Medien, die manipuliert werden. Einmal mehr eine spannende Geschichte David gegen Goliath.

„Berufung“ von John Grisham,
Heyne Verlag, 464 Seiten, 19,95 €



Schnell & bequem

Alle Bücher sind erhältlich unter
www.vegetarischfit.de oder unter
Tel.: 07 11/ 5 20 63 06, Fax: 07 11/ 5 20 63 07

B ü c h e r s t u b e

Neuheiten kurz vorgestellt

Vögel füttern - aber richtig.

Das ganze Jahr füttern, schützen und sicher bestimmen

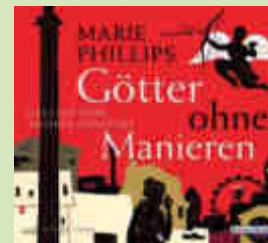
von Peter Berthold und Gabriele Mohr,
Kosmos Verlag, 96 Seiten, 7,95 €



Das Buch liefert wertvolle Tipps zum Vogelschutz, enthält Porträts aller Vogelarten und hilft beim Anlegen geeigneter Futterstellen.

Götter ohne Manieren

von Marie Phillips, Random House Audio,
4 CD's für 19,90 €



gelesen von der Vegetarierin Andrea Sawatzki.

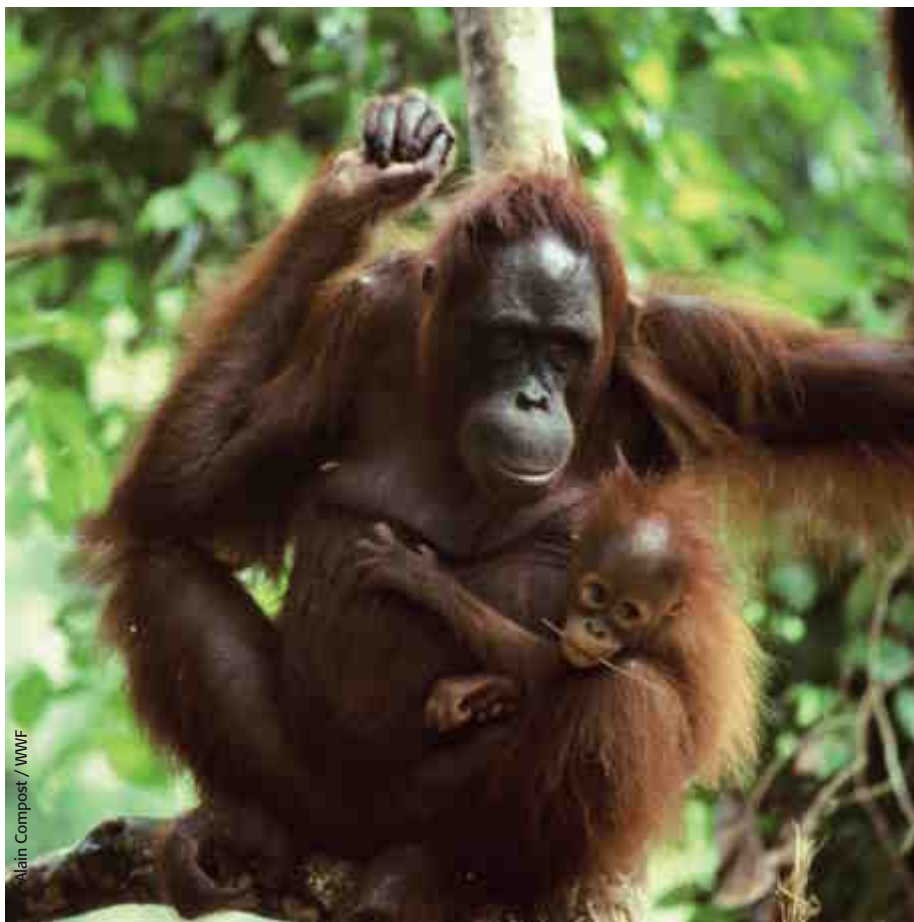
Ein originelles Hörbuch über die komischen Seiten der griechischen Götter,

Vegetarische Jul. Weihnachtliche Rezepte aus Schweden

von Lena Brorsson Alminger, pala Verlag,
128 Seiten, 9,90 €



Für alle Liebhaber der schwedischen Küche gibt es jetzt über 60 köstliche, vegetarische Rezepte für die Weihnachts- und Winterküche.



Alain Compost / WWF

In Indonesien leben die letzten Orang-Utans. Ihr größter Feind ist die Palmölindustrie, die ihren Lebensraum zerstört.

Die Weltnaturschutzunion IUCN stellte im Oktober in Barcelona die aktualisierte Rote Liste gefährdeter Arten vor. Die traurige Bilanz: 1.141 der 5.487 bekannten Säugetierarten finden sich auf der Roten Liste. Einige davon, wie etwa der chinesische Davidshirsch, gelten (in der Wildnis) als ausgestorben. „Die Säugetiere sind in einer weltweiten Krise. Der Artenexodus schreitet ungebremst voran“, fasst Volker Homes, Leiter Artenschutz beim WWF Deutschland, zusammen. Nach Ansicht des WWF liegen die Gründe für das Verschwinden der Arten auf der Hand: Klimawandel, Raubbau, Übernutzung der Arten und Lebensraumzerstörung. „Für viele Säugetierarten sind die Populationszahlen rückläufig, während die Bedrohungen zunehmen. Der Überlebenskampf dieser Arten wird immer prekärer“, erklärt Volker Homes.

188 Säugetiere „Vom Aussterben bedroht“

Die Krise der Säugetierarten, zu denen biologisch gesehen auch der Mensch zählt, offenbart sich vor allem darin, dass allein für 188 Säugetierarten bereits die höchste Gefährdungsstufe „Vom Aussterben bedroht“ gilt. Auch für den Iberischen Luchs, dessen Population auf gerade einmal 84 bis 143 erwach-

sene Tiere geschätzt wird, gilt noch immer diese Einstufung. Die Lage der grauen Wildkatze könnte sich in naher Zukunft weiter verschlechtern, denn auch die Bestandszahlen seines bevorzugten Beutetiers, dem Europäischen Wildkaninchen, sind rückläufig.

Überall das gleiche Bild

Doch nicht nur in Europa sind Säugetiere in Gefahr. Im gleichen Umfang geht es ihnen am anderen Ende der Welt an den Kragen: So finden sich auf der aktuellen Roten Liste alleine vierzehn Baumkänguruarten in den Kategorien „gefährdet“ und „stark gefährdet“. Lebensraumzerstörung in Australien und eine schonungslose Bejagung in Neuguinea sind die Hauptursachen für deren Rückgang. Auch der Tasmanische Teufel, ein Raubbeutler, steht unter Druck. Die Bestandszahlen sind allein in den vergangenen zehn Jahren um 60 Prozent eingebrochen.

Nächste Verwandte „stark gefährdet“

Die nächsten Verwandten des Menschen im Tierreich, die Menschenaffen, könnten bald vom Antlitz der Erde verschwunden sein. Die Bestände von Gorillas, Schimpansen und Bonobos sind mindestens „stark gefährdet“.

Säugetiere sehen rot

Gehört der Mensch zu den letzten seiner Art? Immerhin scheint er es zu schaffen, seine Mitgeschöpfe systematisch auszurotten. Denn 1.141 der 5.487 bekannten Säugetiere stehen auf der Roten Liste. 188 sind sogar vom Aussterben bedroht.

Noch kritischer ist es um das Überleben des Orang-Utans bestellt. Während die Art auf Borneo als „stark gefährdet“ eingestuft wird, ist der Sumatra Orang-Utan bereits akut „vom Aussterben“ bedroht. „Die Menschenaffen stehen kurz vor dem Exodus“, warnt Volker Homes.

Irrawaddy-Delfin endet als Beifang

Auch der neue Status des Irrawaddy-Delfins, ein Flussdelfin aus Südostasien, kann als Alarmsignal gewertet werden. Während der Delfin zuletzt - aufgrund mangelnder Informationen und lückenhafter Datenlage - noch mit dem Status „unbekannt“ versehen war, wird er auf der neuen Roten Liste als „gefährdet“ geführt. Neben Staudammprojekten und Lebensraumzerstörung ist vor allem die Fischerei ein Hauptbedrohungsfaktor. Die Delfine verenden qualvoll als nutzloser Beifang in Fischernetzen.

Kleine Hoffnungsschimmer

Dennoch vermeldete der Bericht auch einige wenige Hoffnungsschimmer. So erholt sich der Bestand verschiedener Arten – der Bericht geht hier von fünf Prozent aus – auch aufgrund von Tier- und Umweltschutzbemühungen. Erwähnenswert ist hier das europäische

Bison und der nordamerikanische Schwarzbüfä. Offenbar sind auch die afrikanischen Elefantenbestände gefestigt. Die Art stieg im Status von „gefährdet“ auf „beeinträchtigt“.

Nur der Mensch kann die Artenkrise beenden

Nur der Mensch, als Verursacher der Biodiversitätskrise, kann diese auch beenden. Ein wichtiger Weg, die Artenvielfalt zu bewahren, ist, ihre Lebensräume zu erhalten

und zu schützen. Die Ausweisung von Schutzgebieten allein, stellt jedoch noch nicht die Lösung des Problems dar. Die Kontrolle der Übernutzung und des Handels von Tier- und Pflanzenarten, der Erhalt von wichtigen Arten außerhalb von Schutzgebieten, die Reduktion von Mensch-Wildtierkonflikten sind weitere wichtige Maßnahmen.

Weitere Infos: www.wwf.de

© WWF/ BOS



Vom Iberischen Luchs leben nur 84 bis 143 Tiere.



Wie lange noch gibt es die Tasmanischen Teufel?



Die chinesischen Davidshirsche gelten als ausgestorben.



Lebensraumzerstörung und Jagd führen zum Verschwinden des Matschie-Baumkängurus.



Plüsch-Orang-Utan zum bestellen

Schutzprojekt für Orang-Utans

Die **Borneo Orangutan Survival Foundation (BOS)** ist eine indonesische Nichtregierungsorganisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, zusammen mit der indonesischen Bevölkerung die letzten Orang-Utans und ihren Lebensraum zu schützen. BOS leitet das inzwischen **größte Primatenschutzprojekt** weltweit und hat eine Vorbildfunktion für viele andere Schutzprogramme. Weitere Infos und Spenden: www.bos-deutschland.de.

BOS unterstützen: Der Erlös aus dem Verkauf des Plüsch-Orang-Utans mit Klettverschlüssen an den Händen und BOS Logo fließt direkt in die Projekte der BOS Foundation in Indonesien. 53 cm groß, 35 € plus 5 € Versand. Zu bestellen: Tel.: 0 30/26 36 78 33, shop@bos-deutschland.de.

Bestell-Hotline:
07 11 / 5206-306

Das hat Ihnen gerade noch gefehlt!

Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja! Ich bestelle:

☐ **Biologisch fit!**
Ausgabe 03/2008 für € 4,⁹⁰
(Bestell-Nr. 4080803)
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____
Vorname: _____
Straße/Nr.: _____
PLZ: _____ Ort: _____
Tel.: _____
E-Mail: _____
Datum: _____
Unterschrift: **X** _____

SH0810

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: _____

Kreditinstitut: _____

Konto-Nr.: _____

Bankleitzahl: _____

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

Bestelladresse:

Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11 / 5206-306
Fax: 07 11 / 5206-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de
www.vegetarischfit.de

Dies & Das



Pflegende Pflanzenhaarfarbe

Deckt graues Haar!
Telefon 0 93 91/50 41 55

Fleißige Re.No (30 J.) sehr gute Englisch- u. RA-Micro- sowie gute Word-, Excel- u. PowerPoint-Kenntnisse, sucht neuen Wirkungskreis im Bürobereich, möglichst in Norddeutschland. Trotz Gehbehinderung keine behindertengerechte Büroeinrichtung erforderlich! Tel. 01 75/9 19 21 65

Online-Shops

Vegan und fit durchs ganze Jahr
www.naturschoenheit.de

smilefood – vegetarisch gut!
Bekannt aus RTL & RTL 2, der Versand für Fleischalternativen!
www.smilefood.de

www.teevino.de
Biotee, Biowein, Teezubehör,
Teekannen aus Gusseisen
0 61 20/43 60

www.moewa.de

MOEWA, Ihr Online-Shop für die gesunde und vegetarische Küche.
Große Auswahl an Tees und Gewürze.
Viele Produkte ohne Glutamat!
Tel. 09163/387 Fax 09163 / 7669

www.vegan-naturkosmetik-shop.de

Ayurveda & Naturprodukte
Gesunde Leckereien, Gewürze,
Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse,
über 800 Produkte. **Gratiskatalog**
anfordern 0 67 82- 98 90 01,
www.govinda-versand.de

Unsere Internetadresse:
www.vegetarischfit.de

www.vegane-zeiten.de
der Onlineshop für lederfreie,
vegane Schuhe (mit Direktverkauf
„Bio & Co“ – Engelbertstr. 51
50674 KÖLN)
Tel.: 02 21/42 04 230

www.vegusto.com

www.veganversand.at

www.naturkosmetik-erleben.com
Tel. 0 57 71- 60 72 40

Neuer Vegan-Versand mit
vielen frischen hausgemachten
Gemüsesalaten, Bratlingen,
Snackrollen.
GeschmacksSache Naturkost, Kiel
Lies mehr unter
www.vegana-feinkost.de/shop

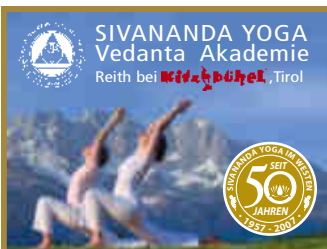
www.franks-veda-shop.com
Ayurved. Lebensmittel &
Gewürzversand.etc.
Franks Spice- & Franks Veda Shop
Buchweg 59
59846 SUNDERN
Tel: 0 29 33/ 92 23 70
Fax: 0 29 33/ 92 23 73
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen

Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit
Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel.: 0202/73 95 40 · **www.impulse-schule.de**



Vierwöchige
YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN
Reith/Kitzbühel: Mai - August - Sept. - Dez. 2009
Nordindien: Februar und Oktober 2009

AYURVEDA
ERNÄHRUNGS-KOCHKURS
Reith/Kitzbühel: 10. - 30. August 2009

Gründer: Swami Vishnudevananda
www.sivananda.org/tyrol
Tel. +43 5356 674 04

Kontakte

Vegetarisch lebende und kochende Gourmets gesucht,
die Spaß daran hätten, privat in Hamburg das „Perfekte Dinner“ nachzugestalten (die Kochabende am Stück oder an Wochenenden). Ich, Corinna, 50 Jahre, bin überzeugt, dass es viele Menschen gibt, die auf hohem Niveau vegetarisch kochen! Wäre es nicht nett, diesen Beweis anzutreten. Ich freue mich auf Eure E-Mails (cosomm@gmx.de) oder Anrufe Tel. 01 76/48 26 32 08.

Sie, 40 Jahre, Veganerin, aus Postleitzahlengebiet 5, sucht naturverbundenen ruhigen Nirvanasuchenden Veganer ohne Körperkontakt zur gemeinsamen Lebensmeisterung.
Tel. 0 24 52/96 74 43

VEGETARISCH-VEGANER Freundeskreis. Wer hat Interesse daran, im **Zollernalbkreis bis Tü?** Suche naturverbundene stille liebende Menschen.
Internet: ilan.sonne@freenet.de

Vegetarier (56) sucht Kontakte zu Gleichgesinnten (m/w), die Bücher von Eugen Drewermann lesen und schätzen.
Kontakt: gleichsein@online.de

Vegetarierin 51, w., sucht Brief-freundin zum Gedankenaustausch! Mit zu unserem Haushalt gehören noch 5 Katzen und 2 Hunde (Chihuahua und Yorkshireterrier). Hobbys: Patchwork, stricken, Teddybären, mein Garten, Naturheilkunde, weiße Magie (Engelkarten), historische Romane, die Jahrhundertwende u.v.m.
Erstkontakt: Reaknittel@gmx.de oder: SmS 01 77/5 89 32 64

Naturverbundene, unabh. Lactovegetarierin, NR, 40 J. in WG-/HG/lebend, ohne TV und PKW, sucht spirituell orientierte m/w bis 45 J. Gleichgesinnte in Bremen und Umgebung, f. Austausch und Ausflüge. Tel. 01 52/03 08 45 25

Stammtische

Oberschwaben, Interessenten für Vegetarier-Stammtisch gesucht.
Kontakt: Klaus Osswald, Laupheim, Tel.: 0 73 92/9 70 29 43

Esslingen – Vegetarier-Veganer-Stammtisch, 1x monatl. – Termine nach Absprache, Tel.: 0 71 53/ 55 83 68, E-Mail: veggie-Stammtisch-Esslingen@t-online.de

Vegetarier/Veganer Stammtisch in Aschaffenburg trifft sich am 2. Samstag im Monat.
Telefon: 0 60 93/99 33 45

Silke Bott, 76133 Karlsruhe, (01 70) 9 31 58 06, bott.silke@web.de, **www.karlsruhe-vegan.org.**
Treffen: Jeden 3. Freitag im Monat um 18 Uhr im Viva (Lammstr. 7a, (07 21) 2 32 93) in Karlsruhe.

Vegetarier-Stammtische in Deutschland
Info: Vegetarier-Bund Deutschland e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50
www.vebu.de/w/RG+RK

Hannover, Vegetarier-Stammtisch
Info: Norbert Moch, Telefon 05 11/62 40 39, **www.NorbertMoch.de/w/vs**
Veganer und Vegetarischer Stammtisch in Nürnberg freut sich über Interessenten. Wir treffen uns monatlich im vegetarischen Lokal POLIDORI in der Johannisstraße 40 in Nürnberg. **09 11/9 40 26 05.**

Göttingen – Herzlich willkommen in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter
Telefon: 0 55 03/38 08

Ruhrgebiet
Veg. Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat ab 19 Uhr.
Kontakt: ralf.schmidt@vebu.de oder Telefon 02 21/24 18 57.

Bamberg – jeden ersten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein Menschen für Tierrechte Bamberg e.V.“ im vegetarischen Restaurant Kürbiskern in Bamberg, Kunigunden-ruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt: webmaster@tierrechte-bamberg.de

Hannover/Vegetarier-Stammtisch. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.
Telefon 0 50 32/ 65 102 oder 01 75/83 39 982

Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch 1x monatl. Termine nach Absprache
Telefon: 0 61 26/58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

Kreis Ludwigsburg – Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch.
Bitte melden unter 01 74/917 18 11

Vegi-Info-Treff Hamburg, an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590)**

Wir treffen uns jeden Monat zu Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.**
Tel: 03 45/55 07 414

Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmus-haus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.

Stammtische

Gemeinschaft in der Eifel

Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info www.die-weite.de oder 024 43/31 06 361

OWL: Netzwerk Tierrechte OWL trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz. Kontakt: Niels Drewes (05 21/32 95 510) oder info@tierrechte-owl.de.

Mannheim: Vegetarier-Treffen Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13.

Tiere

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“



Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postf. 1136, 21383 Amelinghausen
Fax: 0 40/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de

Wenn im Zirkus die Lichter ausgehen

Stop it!

Keine Wildtiere im Zirkus

kommt Jumbo an die Kette



www.vier-pfoten.de/stop-it

Workshop

Entspannen + Meer an der Ostsee

Selbsterfahrungsworkshop für Frauen, 21.–26.6.2009, Veg. Hotel haus-linden.de, Anmeldung/Infos: food.and.relax@googlemail.com Tel.: 0 89/95 55 47, Evelyn Vimont

Urlaub Inland

Traditionelle Ayurvedakuren, Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**, Telefon: 079 49/590 www.ayurvedakuren.com



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen)** Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder www.gaestehaus-rita.de

400 Fasten-Wanderungen überall! Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de

Urlaub Ausland

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen! Tel: 00 41/91 73 011 71, www.holap.ch

Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder www.vollwertferien.de Telefon 00 33/561 88 72 47

Sonne, Palmen, See- und Bergsicht

Wellness Fewo/Fehaus für Körper, Herz und Geist am CH-Lago Maggiore ab € 25/Tg/p. Pers. Tel. + Fax 0 83 82/29 77 86, www.ferienhaus1.npage.de

Wellness



Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00
Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.info

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

- PRIVAT:** ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen), nur Text (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- GEWERBLICH:** ☐ **Händler-Eintrag** (für Ihren Online-Shop, Laden, Ihr Hotel, Kursangebot etc.)
- ☐ **3 Zeilen:** 30,00 € für 3 Zeilen, jede weitere Zeile 8,00 €, **inkl. 1 Belegexemplar, bis auf Widerruf**
- ☐ **6 Zeilen:** 50,00 € für 6 Zeilen, jede weitere Zeile 8,00 €, **inkl. 1 Belegexemplar, bis auf Widerruf**
- ☐ **Logo:** 1,50 € je mm, Farbzuschlag: 5,50 € je Logo

Alle angegebenen Preise zzgl. MwSt.

Text: _____

Abbuchungsauftrag – nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____

Auftraggeber/Absender: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289
Fax: 07 11/ 52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

Vegetarisch FIT!

Leserrezept

von Xenia Mohr aus Nürnberg

Foto: M. Anselm; Gläser: Sagaform



Gelbes Erbsenpüree mit Aprikosen-Knoblauch-Möhren

4 Personen, ca. 70 Min.

Püree: 500 g gelbe Schälerbsen (getrocknet) • 1 Bd. Basilikum • 100 g Butter • 100 g Crème fraîche • Salz • Pfeffer

Möhrengemüse: 1-2 Bd. Möhren • 3 kl. Knoblauchzehen • 2 EL Butter • 1 EL Vanillezucker • 10 getrocknete Aprikosen • Salz • 1 rote Chili • 1-2 TL Aprikosenkonfitüre

1. Erbsen nach Packungsanweisung in reichlich Wasser weich garen.

2. Möhren ca. 30 Min. vor Ablauf der Garzeit schälen und längs vierteln. Aprikosen würfeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen. Möhren und Vanillezucker darin ca.

10 Min. andünsten. Aprikosen, Chili und Knoblauch zugeben und ca. 5-10 Min. weitergaren. Mit Salz und Aprikosenkonfitüre abschmecken.

4. Gegarte Erbsen fein pürieren. Butter und Crème fraîche unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Püree heben.



NEUER PREIS

Kochen & gewinnen

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept und erhalten Sie dafür ein angesagtes Dosen-Set der Serie „Tiffany“ von jm.packdesign im Wert von 35 Euro.

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und vegetarische Ernährung oder möchten uns Ihre Meinung sagen?

Schreiben Sie an:

Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum,
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn,
oder: redaktion@vegetarischfit.de

?

Warum ist Honig fest oder flüssig?

J. Gassmann aus Plankstadt

Jeder Honig ist flüssig, wenn er aus der Wabe kommt. Irgendwann bildet er jedoch Kristalle aus, die ihn fest werden lassen. Wann dieser natürliche Prozess einsetzt ist von Sorte zu Sorte verschieden. Entscheidend ist das Verhältnis von Traubenzucker zu Fruchtzucker. Enthält der Honig viel Traubenzucker, kristallisiert er schneller. Bei Klee Honig ist das beispielsweise schon nach drei Tagen der Fall. Deshalb kennt man ihn nur als festen Honig. Akazienhonig dagegen hat viel Fruchtzucker und bildet erst nach Monaten Kristalle aus - meist erst, wenn er zu Hause im Vorratsschrank steht.

?

Wie lange lässt sich Kürbis lagern?

M. Lammer aus Saarlouis

Kürbisse mit unversehrter Schale sind an einem kühlen, trockenen Ort mehrere Wochen haltbar. Sind sie aber erstmal angeschnitten, sollten sie in wenigen Tagen aufgebraucht werden. Bis dahin am besten gut in Folie verpackt im Kühlschrank lagern! Gekochter Kürbis, in Stücken, als Püree oder Suppe lässt sich prima einfrieren. Nur im rohen Zustand verträgt er das nicht. Er wird zäh und verliert sein Aroma.

Herzlichen Glückwunsch!

Im September verlost wir 5 Salatsätze „Vienna“ von Emsa. Gewonnen haben L. Moll aus Tittmoning, D. Roth aus Biberach, K. Kuschel aus Köln, N. Fleder aus Weiterstadt sowie J. Wöhl aus Rutesheim.

VORSCHAU

Vegetarisch FIT!

ab 9. Dezember 2008 am Kiosk

Knackfrisch im Winter

Wohlfühl-Gerichte
mit heimischen
Gemüsesorten wie
Möhren, Rote Bete
und Sellerie



Alles Käse!

Tolle Rezepte mit aromatischen Käsesorten

Weitere Themen

Auf die Körner gekommen

Früchtemüslis selbst gemacht



Allzeit bereit

Raffinierte Rezeptideen mit Gemüse
aus der Tiefkühltruhe

Vegetarier sind Umweltschützer

Wieso fleischlose Kost CO²-freundlicher
ist und Wasser spart



Zeit zu Fasten

Sieben Tage ohne Essen für mehr
Gesundheit und Wohlbefinden

Kochkurs in Frankfurt

Zu Gast bei Starkoch Mirko Reeh

Ab dem 25.11.2008 im Zeitschriftenhandel

www.vegetarischfit.de

Deutschland 4,90 € · Österreich 5,50 € · Schweiz 9,80 SFr · BeNeLux € 5,80 € · Italien 6,60 € · Spanien 6,60 €

Kochen & genießen ohne Fleisch

Pasta & Co.

MIT VIEL GEMÜSE
Leckeres zum Sattessen

STEP-BY-STEP
Nudelteig selbst gemacht

AUS DEM OFEN
Lasagne, Gratin und Cannelloni zum Schlemmen

FÜR DEN KLEINEN HUNGER
Salate & Suppen

Für Gäste: Raffinierte Pastagerichte

Würzige Käsesorten + Aromatische Gewürze + Köstliche Soßen + Nudeln richtig kochen



oder direkt unter
www.vegetarischfit.de
Telefon: 07 11/52 06-306